

Rezept

Glasnudeln mit Rindfleisch

Ein Rezept von Glasnudeln mit Rindfleisch, am 20.04.2024

Zutaten

150 g Glasnudeln	2 EL geschälte Sesamsamen
350 g Rinderlende	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleiner Chinakohl	2 rote Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen	4 EL Öl
Salz	Pfeffer
1 EL Sesamöl	1 TL Palm- oder brauner Zucker
4 EL Sojasauce	Sambal oelek zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. einweichen. Sesamsamen ohne Fett anrösten, beiseite stellen.
2. Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln, Chinakohl und Paprika putzen und waschen. Alles in möglichst gleich große Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen.
3. Die Glasnudeln abtropfen lassen, mit einer Schere auf Gemüsestreifenlänge schneiden. Wok oder große Pfanne stark erhitzen, 2 EL Öl hineingeben. Das Fleisch darin unter Rühren 5 Min. braten. Salzen, pfeffern und herausheben. Das Gemüse portionsweise im restlichen Öl bei großer Hitze anbraten. Knoblauch dazudrücken.
4. Fleisch, Nudeln und Sesamöl zum Gemüse geben, unter Wenden heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasauce abschmecken. Glasnudeln mit geröstetem Sesam bestreuen, sofort servieren. Sambal oelek zum Nachwürzen bei Tisch dazu reichen.