Rezept

Asia-Suppen-Bowl mit mariniertem Rindfleisch

Ein Rezept von Asia-Suppen-Bowl mit mariniertem Rindfleisch, am 05.07.2025

Zutaten

200 g	Rindfleisch
1 kleines Stück	Ingwer
	frisch gemahlener Pfeffer
1 EL	Limettensaft
80 g	Mie-Nudeln
120 g	Chinakohl
1 Handvoll	Mungobohnensprossen
½ Bund	Koriandergrün
1	Knoblauchzehe
1 TL	Fischsauce
2 EL	Sojasauce
2 EL	Sesamöl (ersatzweise Rapsöl)
2 EL	heller und dunkler Sesam
	Salz
2	Möhren
1 EL	Erdnusskerne
400 ml	Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 33 g F, 38 g KH

Zubereitung

1. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und mit Fisch- und Sojasauce, Pfeffer, Öl und Limettensaft pürieren. 1 EL Sesam unterrühren und das Rindfleisch darin bis zur Verwendung im Kühlschrank marinieren.

2. Die Mie-Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und fein stifteln. Die Sprossen kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Erdnüsse fein hacken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und samt Stielen grob hacken. Die Brühe erhitzen.

4. Das Rindfleisch in einer Pfanne mitsamt der Marinade ca. 2 Min. bei starker Hitze braten, wenden und kurz weiterbraten.

5. Zum Anrichten die Nudeln auf zwei Schüsseln verteilen, Chinakohl, Möhren, Sprossen sowie Fleisch daraufgeben und die Brühe angießen. Die Bowls mit Erdnüssen, Koriander und restlichem Sesam bestreuen und sofort servieren.