

Rezept

Asiatische Bratnudeln mit Rindfleisch und Brokkoli

Ein Rezept von Asiatische Bratnudeln mit Rindfleisch und Brokkoli, am 08.12.2025

Zutaten

150 g breite Reisnudeln

2 Schalotten

1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)

1 Möhre

2-3 Stiele Thai-Basilikum

2 EL helle Sojasauce

1 TL Limetten- oder Zitronensaft

1 TL Chiliflocken

Salz

150 g Rinderlende

1-2 Knoblauchzehen

300 g Brokkoli

1 EL geröstete ungesalzene Erdnüsse

5 EL klare Gemüsebrühe

1 EL Fischsauce (Fertigprodukt)

1 TL brauner Zucker

2 TL Raps- oder Sonnenblumenöl

Salz · Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Wasser in etwa 3 Min. bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen. Schalotten in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch und Ingwer klein würfeln. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und klein würfeln. Die Möhre schälen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Erdnüsse hacken. Basilikum trocken abreiben und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Brühe mit Sojasauce, Fischsauce, Limettensaft, Zucker und 1/2-1 TL Chiliflocken verrühren.

4. In einem Wok oder in einer großen beschichteten Pfanne mit hohem Rand das Öl stark erhitzen. Die Fleischstreifen darin unter Röhren 2 Min. braten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Danach Brokkoli und Möhren in Wok oder Pfanne unter Röhren zunächst 2 Min. braten. Schalotten, Knoblauch und Ingwer zugeben und alles weitere 3 Min. braten.

5. Das Fleisch und die Nudeln zum Gemüse geben. Die Würzflüssigkeit darübergießen. Das Ganze unter Röhren noch 4-5 Min. braten, bis alles heiß ist. Basilikum und die gehackten Erdnüsse unterheben. Die Bratnudeln mit Salz abschmecken.