

## Rezept

# Asiatische Bratnudeln mit Rindfleisch und Brokkoli

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

## Zutaten

<b>150 g</b> breite Reisnudeln	<b>150 g</b> Rinderlende
<b>2</b> Schalotten	<b>1-2</b> Knoblauchzehen
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 1 cm)	<b>300 g</b> Brokkoli
<b>1</b> Möhre	<b>1 EL</b> geröstete ungesalzene Erdnüsse
<b>2-3 Stiele</b> Thai-Basilikum	<b>5 EL</b> klare Gemüsebrühe
<b>2 EL</b> helle Sojasauce	<b>1 EL</b> Fischsauce (Fertigprodukt)
<b>1 TL</b> Limetten- oder Zitronensaft	<b>1 TL</b> brauner Zucker
<b>1 TL</b> Chiliflocken	<b>2 TL</b> Raps- oder Sonnenblumenöl
Salz	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 Rühren 2 Min. braten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Danach Brokkoli und Möhren in Wok oder Pfanne unter Rühren 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 Rühren noch 4-5 Min. braten, bis alles heiß ist. Basilikum und die gehackten Erdnüsse unterheben. Die Bratnudeln mit Salz abschmecken.