

Rezept

Asiatische One-Pot-Pasta

Ein Rezept von Asiatische One-Pot-Pasta, am 27.04.2024

Zutaten

| | |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 180 g Rinderfilet | 1 kleine rote Zwiebel |
| 3 Möhren | 1 rote Paprika |
| 3 EL Öl | 200 ml salzfreie Gemüsebrühe |
| 400 g Kokosmilch | 200 g Hülsenfrüchte-Pasta |
| 3 EL Sojasauce (für die Großen) | Salz Salz, schwarzer Pfeffer (für die Großen) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 680 kcal, 47 g F, 24 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Das Rinderfilet in längliche, ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Möhren schälen und in Stifte (6 cm lang, 5 mm dick) schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in 5 mm breite Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Die Fleischstreifen zugeben und bei großer Hitze ca. 5 Min. anbraten, bis sie gar sind und der Topfboden leicht gebräunt ist.
3. Geschnittenes Gemüse, Gemüsebrühe, Kokosmilch und Pasta zufügen. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. garen, dabei alle ca. 3 Min. umrühren.
4. Für das Baby eine Portion abnehmen, die übrige Pasta für die Großen mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.