

Rezept

Brokkoli-Nudeln mit Schweinefilet

Ein Rezept von Brokkoli-Nudeln mit Schweinefilet, am 21.05.2025

Zutaten

400 g Brokkoli	4 Frühlingszwiebeln
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	200 g Schweinefilet
1 EL Öl	Salz
200 g Bavette (Kochzeit 8 Min.)	50 ml Reiswein (Sake; ersatzweise trockener Sherry)
50 ml Sojasauce	1 TL dunkles Sesamöl
1 EL geröstete Sesamsamen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotten sowie den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem weiten Topf erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. ½ Min. anbraten, leicht salzen und herausnehmen.
3. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Nudeln, Brokkoli, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Schalotten und den Ingwer hineingeben. Den Reiswein, die Sojasauce, das Sesamöl, 550 ml kaltes Wasser und ½ TL Salz hinzufügen. Alles zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen.
4. Die Nudeln offen bei mittlerer bis starker Hitze ca. 12 Min. kochen lassen. Dabei immer wieder umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter. Die Nudeln probieren. Sind sie nicht durch, bei Bedarf noch 3 - 5 EL Wasser hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen. Das Schweinefilet unterheben und nochmals kurz erhitzen. Zum Schluss die Nudeln mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen und servieren.