

Rezept

Chinapfanne mit Reisnudeln

Ein Rezept von Chinapfanne mit Reisnudeln, am 15.12.2025

Zutaten

200 g	Reisbandnudeln		Salz
2 Stangen	Zitronengras	1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl	1 EL	Chinagewürz, Garam Masala oder Curry
300 g	mageres Rinderhackfleisch	200 g	frische Mungobohnensprossen
1 Glas	Bambussprossen in Streifen (ca. 175 g Abtropfgewicht)	4 EL	helle Sojasauce
			Szechuan-Pfeffer oder schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Frühlingszwiebel		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal

Zubereitung

1. Die Reisbandnudeln in Stücke brechen, nach der Packungsbeschreibung in kaltem Wasser einweichen, anschließend in kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Inzwischen das Zitronengras waschen und trocken schütteln. Die Stielansätze und die äußeren Blätter entfernen, die Zitronengrassangen dann in sehr feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und würfeln.
3. Das Öl in einem Wok oder in einer breiten Pfanne erhitzen, Zitronengras und gehackten Knoblauch darin leicht anbraten. Chinagewürz, Garam Masala oder Curry einrühren und kurz anschwitzen, dann das Rinderhackfleisch dazugeben und krümelig anbraten.
4. Die Mungobohnensprossen in einem Sieb kalt abspülen. Die Bambussprossen dazugeben und beides gut abtropfen lassen. Das abgetropfte Gemüse dann zum Hackfleisch geben, mit Sojasauce und Szechuan-Pfeffer oder schwarzem Pfeffer würzen, bei starker Hitze 3-4 Min. unter ständigem Rühren garen.
5. Die Reismnudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Unter die Hackfleisch-Gemüse-Mischung heben, alles sehr würzig abschmecken. Die Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln und in sehr feine schräge Ringe schneiden, über die übrigen Zutaten streuen.