

Rezept

Chinapfanne mit Reismudeln

Ein Rezept von Chinapfanne mit Reismudeln, am 25.04.2024

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 |
| | Szetschuan-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 Zitronengrass tangen 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 Szetschuan-Pfeffer oder schwarzem Pfeffer würzen, bei starker Hitze 3-4 Min. unter ständigem Rühren garen.
5. Die Reismudeln 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.