

Rezept

Gebratene Reisbandnudeln mit Rindersteak

Ein Rezept von Gebratene Reisbandnudeln mit Rindersteak, am 25.03.2023

Zutaten

400 g Reis-Bandnudeln	300 g Rindersteak (Hüftsteak)
4 Eier	300 g Thai-Brokkoli-Blätter ersatzweise Brokkoliröschen)
2 Knoblauchzehen	5 EL Öl
Pfeffer	2 EL dunkle Sojasauce
5 EL Fischsauce	5 EL Austernsauce
1 TL Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal, 28 g F, 32 g EW, 95 g KH

Zubereitung

1. Die Reisbandnudeln in kaltem Wasser 20 Min. einweichen, dann in kochendem Wasser in 3 Min. bissfest garen. Sie sollten nicht zu weich werden. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Während die Nudeln einweichen, das Fleisch trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und beiseitestellen.
3. Die Thai-Brokkoli-Blätter waschen und in 5 cm lange Streifen schneiden. (Falls Brokkoliröschen verwendet werden, diese waschen, nach Belieben halbieren und vorab 2-3 Min. in sprudelnd kochendem Wasser blanchieren). Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
4. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen, Knoblauch darin unter Rühren goldgelb anbraten. Die verquirlten Eier hinzufügen, im Wok schwenken und 1-2 Min. stocken lassen, dann verrühren. Das Rindfleisch dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitbraten. 1 kräftige Prise Pfeffer, Soja-, Fisch- und Austernsauce sowie Zucker hinzufügen und alles 1 weitere Min. pfannenrühren. Die Nudeln dazugeben und 5 Min. unter Rühren mitkochen lassen.
5. Zum Schluss das restliche Öl und die Brokkoli-Blätter dazugeben. Alles nochmals 2 Min. pfannenrühren, dann auf vier Teller verteilen und servieren.