

## Rezept

# Nudeln mit Teriyaki-Rind

Ein Rezept von Nudeln mit Teriyaki-Rind, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> frische rote Chilischote	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>5 EL</b> Teriyakisauce	<b>1 EL</b> Sesamöl
<b>200 g</b> Rumpsteak	<b>150 g</b> chinesische Weizennudeln
<b>4</b> Frühlingszwiebeln	<b>6</b> Mini-Maiskölbchen (Glas)
<b>150 g</b> Champignons	<b>1 EL</b> Fenchelsamen
<b>1 EL</b> Koriandersamen	<b>2 EL</b> neutrales Öl
<b>150 ml</b> Rindfleischbrühe (Instant)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

## Zubereitung

1. Die Chilischote waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, die Chilihälften sehr fein würfeln (danach die Hände waschen!). Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheibchen mit den Chiliwürfeln, der Teryakisauce und dem Sesamöl mischen.
2. Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Auf einem tiefen Teller mit der Marinade mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen.
3. Die Nudeln nach Packungsangabe in ca. 5 Min. bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Die Maiskölbchen abtropfen lassen und längs halbieren. Die Champignons abreiben und in Scheiben schneiden.
4. Das Fleisch in einem Sieb abtropfen lassen, die Marinade auffangen. Fenchel- und Koriandersamen im Mörser grob zerstoßen. Den Wok erhitzen. Die Gewürze darin ca. 30 Sek. anrösten und herausnehmen. 1 EL Öl in den heißen Wok geben. Das Fleisch darin bei starker Hitze unter Rühren in ca. 2 Min. braun braten, dann herausnehmen.
5. 1 weiteren EL Öl im Wok erhitzen. Die Pilze darin unter Rühren ca. 2 Min. braten, Frühlingszwiebeln und Maiskölbchen ca. 1 Min. mitbraten. Fleisch und Gewürze untermischen. Marinade und Brühe angießen, ca. 1 Min. köcheln lassen, dann die Nudeln untermischen.