

Rezept

Reisnudeln mit Spitzkohl

Ein Rezept von Reisnudeln mit Spitzkohl, am 26.04.2024

Zutaten

| | |
|---|-------------------------------|
| 200 g breite Reisnudeln | 300 g Putenbrustfilet |
| 300 g Spitzkohl (ersatzweise Jaromakohl) | 1 rote Paprikaschote |
| 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) | 2 Knoblauchzehen |
| 5 EL Öl | 5-6 EL helle Sojasauce |
| 100 ml Hühnerbrühe | 1/2 Bund Petersilie |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Wasser in 3 Min. bissfest garen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Das Fleisch trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Kohl waschen, putzen und ohne Strunk in 2 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3. Erst den Wok, dann 2 EL Öl darin erhitzen. Das Fleisch portionsweise 1-2 Min. anbraten. Herausnehmen. 3 EL Öl erhitzen und die Ingwer- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Den Kohl und die Paprika einstreuen und 3 Min. mitbraten. Sojasauce und Brühe angießen und bei mittlerer Hitze 5 Min. weitergaren. Die Nudeln und das Fleisch unterheben. Zugedeckt 3 Min. ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Über die Nudelpfanne streuen.