

## Rezept

# Rinderfilet auf asiatische Art

Ein Rezept von Rinderfilet auf asiatische Art, am 22.01.2025

## Zutaten

<b>400 g</b> Rinderfilet	<b>100 ml</b> Teriyakisauce (Asienladen)
<b>2 TL</b> Speisestärke	<b>1 TL</b> Wasabipaste (Asienladen)
<b>2</b> Möhren	<b>200 g</b> Zuckerschoten
<b>150 g</b> gestiftete Bambussprossen (aus dem Glas)	<b>100 g</b> Maiskörner (aus der Dose)
<b>2-3 EL</b> Sesamöl	Salz
Pfeffer	Zucker
<b>100 ml</b> Rinderbrühe	<b>200 g</b> Soba Nudeln (japanische Nudelsorte)
<b>1/2 Bund</b> Koriandergrün	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 470 kcal

## Zubereitung

1. Das Rinderfilet quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben halbieren. Teriyakisauce mit Speisestärke und Wasabipaste verrühren, die Filetscheiben untermischen und ca. 10 Min. marinieren.
2. Die Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Bambussprossen und Mais abtropfen lassen.
3. Das Fleisch abtropfen lassen. Das Öl in einem Wok stark erhitzen. Das Fleisch darin in ca. 1 Min. scharf anbraten. Dann herausnehmen und wieder in die Marinade geben.
4. Möhren, Zuckerschoten und Bambussprossen in den Wok geben und 1-2 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Maiskörner, Brühe und das Fleisch samt Marinade dazugeben und unter das Gemüse mischen.
5. Die Soba Nudeln nach Packungsangabe kochen, dann abtropfen lassen. Das Koriandergrün abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Fleisch und die Nudeln auf tiefe Teller verteilen und mit Korianderblättchen bestreuen.