

Rezept

Rinderfilet auf asiatische Art

Ein Rezept von Rinderfilet auf asiatische Art, am 26.04.2024

Zutaten

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