Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Rindfleisch Lo Mein

Ein Rezept von Rindfleisch Lo Mein, am 20.05.2025

Zutaten

250 g	Rindersteak
3 1/2 EL	Sojasauce
250 g	chinesische Eiernudeln (Mie-Nudeln)
1	kleine Möhre
50 g	Zuckerschoten
4	Frühlingszwiebeln
1 TL	geröstetes Sesamöl
	gemahlener weißer Pfeffer
1	Knoblauchzehe
5 EL	Pflanzenöl zum Braten
	Salz
1	kleine rote Paprika
80 g	Sojabohnensprossen
1 EL	Austernsauce
	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 965 kcal, 40 g F, 44 g EW, 103 g KH

Zubereitung

1. Das Rindersteak trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte davon mit 1 TL Sojasauce und 1 TL Öl verrühren, das Fleisch damit mischen und ca. 45 Min. ziehen lassen.

2. Die Nudeln nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Möhre schälen und in ca. 5 cm lange Stifte (Julienne) schneiden. Paprika waschen, halbieren, putzen und längs in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen, die Schoten schräg halbieren. Die Sprossen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und die weißen und grünen Teile getrennt in 2 cm dicke Ringe schneiden. Die übrige Sojasauce mit der Austernsauce und dem Sesamöl verrühren. Mit 2-3 Prisen Salz, ¼ TL Zucker und ¼ TL gemahlenem Pfeffer würzen.

3. Das Fleisch in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne mit übrigem Öl unter Rühren rundum anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausheben. Dann Möhre, Paprika und weiße Zwiebelringe unter Rühren 2-3 Min. braten. Zuckerschoten und übrigen Knoblauch zugeben und 1-2 Min. weiterbraten. Nudeln zugeben, Würzsauce darübergießen und alles gut verrühren, so 1-2 Min. braten. Fleisch samt Bratensaft und Sprossen zugeben und 1-2 Min. weiter rührbraten, bis alles heiß und mit Sauce überzogen ist. Frühlingszwiebelgrün unterheben und servieren.