



Anzahl: 4 Personen
Rezeptgruppe: Fleischgerichte
Saison: ganzes Jahr



Gebratenes Rindfleisch mit Peperoni und Nudeln

Vor- und Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Zutaten

600g	Rindsfiletspitz oder Rindshuft zart
4	Knoblauchzehen, wenn möglich junge
2	Scheiben Ingwer ca 15 mm dick
4 EL	Sojasauce (1)
2 TL	Sesamöl (nach Belieben)
250g	Eiernudeln (chinesen Nüdeli) oder Spagetti
2	Peperoni rot
6 EL	Erdnussöl oder Olivenöl
1 dl	Gemüsebouillon
1 Bund	Koriander
2	kleine Chilischotten
6	Frühlinszwiebeln (je nach Grösse)
4 EL	Sojasauce (2)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. In einer mittleren Pfanne etwa 2½ Liter Wasser aufkochen.
2. Inzwischen das Rindfleisch in etwa 7 mm dicke Scheiben und diese in 2-3 cm Streifen schneiden.
3. Knoblauchzehen und Ingwer schälen, in dünne Scheibchen schneiden, dann beides zusammen möglichst fein hacken. Mit der Sojasauce (1) und nach Belieben dem Sesamöl in eine Schüssel geben. Die Fleischstreifen beifügen und mischen.
4. Wenn das Wasser kocht, salzen und die Eiernudeln darin knapp al dente garen, da sie später im WOK noch nachgaren werden. Die Nudeln in ein Sieb abschütten und gründlich kalt abschrecken, damit sie nicht zusammenkleben.
5. Die Peperoni halbieren, entkernen und die Scheidewände entfernen, dann die Hälften nochmals halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in Ringe schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und in feinste Streifchen schneiden. Koriander (oder Petersilie) hacken.
6. Die Rindfleischstreifen aus der Marinade nehmen und sehr gut abtropfen lassen. Marinade beiseitestellen. In einem Wok oder in einer grossen Bratpfanne das Öl kräftig erhitzen. Das Fleisch auf grosser Stufe ohne Wenden knapp 45 Sekunden kräftig anbraten, dann noch 10 Sekunden pfannenrühren. Sofort auf eine Platte geben und mit Alufolie decken.
7. Wenn nötig etwas Öl zum Bratensatz geben und darin Peperoni, Frühlingszwiebeln und Chilischote unter häufigem Wenden 2 Minuten braten. Die verbliebene Marinade sowie die Bouillon beifügen und alles nochmals etwa 2 Minuten kräftig kochen lassen. Dann die Nudeln sowie Koriander oder Petersilie beifügen und gut heiss werden lassen. Am Schluss das Fleisch mitsamt entstandenem Jus untermischen und das Gericht mit Sojasauce (2) abschmecken.

E Guete!