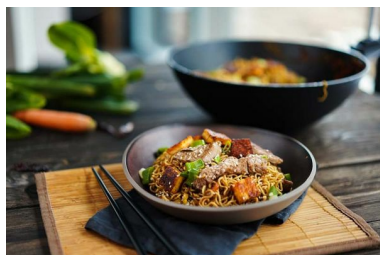


GEMÜSENUDELPFANNE IM WOK MIT RINDERSTREIFEN UND KÄSE



Lecker würzige, asiatische Wokpfanne mit Gemüse und Rinderfilet. Zubereitet wird sie mit den klassischen Mie Nudeln und Rinderstreifen. Zusammen mit Pak Choi, Möhren und Zucchini wird es zu einem leckeren Mittag- oder Abendessen. Das Gericht kann auch super vegetarisch zubereitet werden. Der knusprige Grillkäse sorgt hierbei für eine tolle Würze!



Zubereitungszeit

30 Minuten

ZUBEREITUNG

Schneide das Rinderfilet in 3-4 cm lange Stücke und brate es scharf in einer heißen Pfanne im Öl an. Nimm es sofort heraus und lege es zur Seite. Es sollte noch nicht durchgegart sein.

Schneide die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer in ganz feine Würfel und brate sie in der Eisenpfanne glasig an. Füge anschließend den Honig hinzu. Rühre auch die Stärke ein und brate sie mit an. Lösche es mit der Gemüsebrühe, der Sojasoße, dem Orangensaft und dem Balsamico-Essig ab und würze es mit Pfeffer, Chili und wenig Salz.

Erhitze in einer separaten Pfanne das Öl. Hobe die Zucchini und die Möhren in 5 mm Julienne Streifen oder schneide sie mit einem Messer. Entferne den Strunk des Pak Choi und schneide ihn in dünne Streifen. Brate zuerst die Möhren eine Minute an. Gib dann die Zucchini dazu und hebe zum Schluss den Pak Choi unter – dieser hat die kürzeste Garzeit. Gieße die Soße über das Gemüse und stelle sie zur Seite.

Schneide den Grillkäse in Würfel und brate ihn in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten 3-4 Minuten an.

Koche etwas Wasser auf und überbrühe damit die Mie Nudeln. Lasse sie dann 4 Minuten garziehen. Gieße anschließend das Wasser ab und füge die Nudeln zu dem Gemüse in die Pfanne. Hebe zum Schluss das Fleisch unter. So bleibt es schön medium und saftig. Serviere die Nudelpfanne nun mit den gebratenen Käsestücken, etwas Sesam und den Frühlingszwiebeln.

Viel Spaß beim Nachmachen!
Eure Sally <3

FLEISCH:

- ☐ **500 g** Rinderfilets
- ☐ **1 EL** Sonnenblumenöl
- ☐ **1** Zwiebel
- ☐ **1** Knoblauchzehe
- ☐ **1** Stück Ingwer
- ☐ **2 TL** Honig
- ☐ **1 TL** Speisestärke
- ☐ **125 ml** Gemüsebrühe
- ☐ **50 g** Balsamicoessig (dunkel)
- ☐ **30 g** Sojasoße
- ☐ **50 g** Orangensaft
- ☐ **½ TL** Chili
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

GEMÜSE:

- ☐ **1 EL** Sonnenblumenöl
- ☐ **1** Zucchini
- ☐ **2** Karotten
- ☐ **2** Pak Choi
- ☐ **250 g** Pfannenkäse
- ☐ **250 g** Mie Nudeln
- ☐ **20 g** Sesam
- ☐ **2** Frühlingszwiebeln