

Spicy Beef Noodles



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 30 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 400 g** Huft vom Schweizer Rind
- 1** Chinakohl, siehe Tipp
- 2** Frühlingszwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 2 EL** HOLL-Rapsöl
- 250 g** Ramen- oder China-Nudeln
- 2 dl** Kochwasser der Nudeln
- 2 EL** Sojasauce
- 2 EL** Gochujang-Paste (Chilipaste)
- 100 g** Salatspinat
- 2 EL** gerösteter Sesam

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 476** kcal
- 27 g** Eiweiss
- 55 g** Kohlenhydrate
- 12 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Rindshuft 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und in Streifen schneiden.
- 2** Chinakohl halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3** In einer Bratpfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Fleischstreifen in 2 Portionen jeweils 1?1,5 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben.
- 4** Im restlichen Öl Chinakohl, Frühlingszwiebeln und Knoblauch anbraten.

- 5 Gleichzeitig reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Nudeln darin knapp weich garen. Bevor die Nudeln abgegossen werden, das Kochwasser entnehmen.
- 6 Kochwasser mit Sojasauce und Gochujang-Paste zum Gemüse geben. Nudeln und Spinat beifügen und alles gut heiss werden lassen. Zuletzt das Fleisch untermischen. Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Sesam bestreuen und sofort servieren.

Tipp

Je nach Saison und Verfügbarkeit kann das Gericht anstelle von Chinakohl auch mit Pak Choi, Spitzkohl oder Lauch zubereitet werden. Alternativ zur Huft eignet sich auch Fleisch aus dem Eckstück oder der Nuss.