KIKKOMAN

Rindfleisch-Broccoli-Nudelpfanne

Gesamtzeit **60 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit **30 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
4'876 kJ / 1'164 kcal

Fett: **39 g** Eiweiss: **60 g**
Kohlenhydrate: **143 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Marinade:

300 g	Rindsfilet
100 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2	Knoblauchzehen
1 TL	Honig
50 ml	Reiswein oder Sake
1 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl

Gebratenes Gemüse:

250 g	Weizennudeln, gekocht
250 g	Broccoli
3	Knoblauchzehen
2.5 cm	frischer Ingwer
100 g	grüne Bohnen, blanchiert
1 EL	Sesamsamen, geröstet
0.5 Bund	frischer Koriander
1 Bund	Frühlingszwiebeln
50 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Öl zum Braten (z. B. Rapsöl)

Zum Garnieren:

	Cashewnüsse, geröstet (optional)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Das Rindfleisch in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch durch eine Presse drücken und zusammen mit Kikkoman Sojasauce, Honig, Reiswein und Kikkoman Sesamöl zum Fleisch geben. Alles miteinander vermengen und mindestens 30 Minuten marinieren.

Schritt 2

Broccoli in kleine Röschen teilen. Knoblauch und Ingwer hacken. Die grünen Bohnen in 2 – 3 cm grosse Stücke schneiden. Die weissen Teile der Frühlingszwiebeln in feine Scheiben und die grünen Teile in 2 – 3 cm lange Streifen schneiden. Den Koriander hacken.

Schritt 3

Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Etwas Speiseöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten, bis es anfängt zu bräunen. Dann aus der Pfanne nehmen.

Schritt 4

Knoblauch, Ingwer und die weissen Teile der Frühlingszwiebeln in dieselbe Pfanne geben und vermischen. Nach einer Minute Broccoli und grüne Bohnen hinzufügen und etwa 3 Minuten braten, bis sie weich sind. Dann das Rindfleisch mit dem Gemüse vermengen. Die gekochten Nudeln dazugeben und ebenfalls untermischen. Zum Schluss die grünen Teile der Frühlingszwiebeln,

Koriander, Sesamsamen und Kikkoman Sojasauce unterrühren.