

Rezept

Gebratene Nudeln mit Schweinefilet und Brokkoli

Ein Rezept von Gebratene Nudeln mit Schweinefilet und Brokkoli, am 18.07.2024

Zutaten

400 g kurze breite Reisnudeln	300 g Schweinefilet
200 g Brokkoliröschen	2 Knoblauchzehen
4 EL Öl	1 EL dunkle Sojasauce
3 EL Austernsauce	3 EL Fischsauce
2 TL Zucker	2 EL Tapiokamehl
weißer Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Reisnudeln 1 Std. in kaltem Wasser einweichen. Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Die Brokkoliröschen waschen, abtropfen lassen und längs in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und im Mörser fein zerreiben.
2. Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Nudeln mit der dunklen Sojasauce hineingeben und unter Rühren 2-3 Min. braten, bis sie weich sind.
3. In einer zweiten Pfanne im restlichen Öl den Knoblauch kurz anbraten. Das Fleisch hinzufügen und unter Rühren 3-4 Min. garen. Mit Austernsauce, Fischsauce und Zucker würzen. Den Brokkoli unterrühren und etwa 3 Min. mitbraten, bis er knapp gar, aber noch richtig knackig ist.
4. Das Tapiokamehl mit $\frac{1}{8}$ l Wasser anrühren, untermischen und kurz weitergaren, bis die Sauce etwas andickt.
5. Die Nudeln auf einer Platte anrichten, das gebratene Fleisch mit dem Brokkoli darauf geben und mit etwas weißem Pfeffer übermahlen.