

Asiatische Reismudeln mit Rind

Zutaten für 4 Personen

Arbeitszeit: 5 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Ein asiatisch inspiriertes, schnelles Pfannengericht mit Frühlingszwiebeln, Ingwer, Reismudeln, Austern- und Hoisinsauce sowie chinesischem 5-Gewürze-Pulver.

Zubereitung

1. Den Zucker, die Saucen und das Wasser in einer kleinen Schüssel vermengen, abdecken und zur Seite stellen.
2. Die Reismudeln entsprechend der Packungsanweisungen kochen, abtropfen und die Hälfte des Öls untermischen.
3. Das verbleibende Öl in einem Wok oder einer flachen Pfanne erhitzen, den Ingwer und die Frühlingszwiebeln hinzugeben und für 30 Sekunden scharf braten. Das Rindfleisch hinzugeben und für 5-10 Minuten scharf braten bis das Fleisch braun ist. Die chinesische Gewürzmischung und die Saucen hinzugeben und für weitere 5-10 Minuten braten. Salzen und pfeffern.
4. Das Maismehl und den Sherry vermengen, in den Wok bzw. die Pfanne geben und vorsichtig umrühren.
5. Auf einem Bett von Reismudeln servieren und mit klein gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

Zutaten

450 g mageres Rinderhack
1-2 TL brauner Zucker
30 ml/2 EL Szechuan- oder Austernsauce
15 ml/1 EL Hoisinsauce
30 ml/2 EL Sojasauce
125 ml Wasser
250g Reismudeln
30 ml/2 EL Sesam- oder Pflanzenöl
1 Stück (5 cm) frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 TL chinesische 5-Gewürze-Mischung
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1-2 EL Maismehl
15-30 ml/1-2 EL süßer Sherry
gehackte Frühlingszwiebeln zum garnieren

Source URL: <http://www.simplybeefandlamb.co.uk/recipes/asian-style-beef-noodles>

Links:

[1] <http://www.simplybeefandlamb.co.uk/>



Informationsbüro

ROYAL MEAT

Postfach 51 07 67

50943 Köln

Telefon: +49 (0)221 / 30 99-581

Telefax: +49 (0)221 / 30 99-205

Email: info@royalmeat.de

Internet: www.royal-meat.de

