

Gebratenes Rindfleisch mit Peperoni und Nudeln



Zubereitung

Für 2 Personen

Zutaten

300 g Rindshuft, zart
2 Knoblauchzehen, wenn möglich junge
1 Scheibe Ingwer, ca. 1 1/2 cm dick
2 Esslöffel Sojasauce, (2)
1 Teelöffel Sesamöl, nach Belieben
Salz
125 g Eiernudeln, schmale (auch Chinesen-
Nüdeli genannt)
1 Peperoni, rot
3 Frühlingszwiebeln, je nach Grösse
1 Chilischote, rote, kleine
0.5 Bund Koriander, oder glattblättrige
Petersilie
3 Esslöffel Erdnussöl, oder Olivenöl
0.5 dl Gemüsebouillon
2 Esslöffel Sojasauce, zum Abschmecken (2)

- 1 In einer mittleren Pfanne etwa 1½ Liter Wasser aufkochen.
- 2 Inzwischen die Rindshuft in etwa 1 cm dicke Scheiben und diese in Streifen schneiden.
- 3 Knoblauchzehen und Ingwer schälen, in dünne Scheibchen schneiden, dann beides zusammen möglichst fein hacken. Mit der Sojasauce (1) und nach Belieben dem Sesamöl in eine Schüssel geben. Die Fleischstreifen beifügen und mischen.
- 4 Wenn das Wasser kocht, salzen und die Eiernudeln darin bissfest garen. Die Nudeln in ein Sieb abschütten und gründlich kalt abschrecken, damit sie nicht zusammenkleben.
- 5 Während die Nudeln kochen, die Peperoni halbieren, entkernen und die Scheidewände entfernen, dann die Hälften nochmals halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in Ringe schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in feinste Streifchen schneiden. Koriander oder Petersilie hacken.
- 6 Die Rindfleischstreifen aus der Marinade nehmen und sehr gut abtropfen lassen. Marinade beiseite stellen. In einem Wok oder in einer grossen Bratpfanne das Öl kräftig erhitzen. Das Fleisch auf grosser Stufe ohne Wenden knapp 1 Minute kräftig anbraten, dann noch 10–15 Sekunden pfannerrühren. Sofort auf eine Platte geben und mit Alufolie decken.
- 7 Wenn nötig etwas Öl zum Bratensatz geben und darin Peperoni, Frühlingszwiebeln und Chilischote unter häufigem Wenden 2 Minuten braten. Die verbliebene Marinade sowie die Bouillon beifügen und alles nochmals etwa 2 Minuten kräftig kochen lassen. Dann die Nudeln sowie Koriander oder Petersilie beifügen und gut heiss werden lassen. Am Schluss das Fleisch mitsamt entstandenem Jus untermischen und das Gericht mit Sojasauce (2) abschmecken.