KIKKOMAN

Rindfleisch-Brokkoli-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	Rinderfilet
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, abgekocht
250 g	Brokkoli
3	Knoblauchzehen
2,5 cm	frischer Ingwer
100 g	Fisolen, durchblanchiert
1 EL	geröstete Sesamsaat
0,5 Bund	frischer Koriander
1 Bund	Frühlingszwiebeln
50 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Öl zum Braten (z. B. Rapsöl)

Zum Garnieren:

	Geröstete Cashewnüsse (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

Brokkoli in kleine Röschen teilen. Knoblauch und Ingwer hacken. Die Fisolen in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln in feine Scheiben und die grünen Teile in 2 bis 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 Brokkoli und Fisolen 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 Sesamsaat und Kikkoman Sojasauce unterrühren.