

Asia-Krautnudeln mit Rinderfilet

Zutaten

- 200 g Weißkohl
- 1 Beutel Maggi Fix für Gebratene Nudeln
- 0,5 Bund Petersilie, glatt
- 200 g Rinderfilet
- 150 g rote Paprikaschoten
- 100 g Shiitake-Pilze
- 150 g Mie Nudeln
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 4 EL Wasser

Zubereitung

1. Mie Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abtropfen lassen.
2. Weißkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Rauten schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Shiitake-Pilze putzen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Fleisch zugeben, darin rundherum anbraten und herausnehmen.
4. Weißkohlrauten und 4 EL Wasser zugeben und den Weißkohl bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 15-20 Min. weich dünsten, bis das Wasser verdampft ist. Paprikastreifen zugeben und mitanschwitzen. Pilze zugeben und ebenfalls mitanschwitzen. Nudeln und Fleisch unterheben.
5. Maggi Fix für Gebratene Nudeln darüber streuen und unter Rühren ca. 5-8 Min. bis zur gewünschten Bräunung rösten. Mit Petersilie bestreut anrichten. Dazu passt ein Mungobohnensprossensalat.

Nährwert-Anzeige

Fette	16 g
Protein	24 g
Kohlenhydrate	49 g
Energie	431 kcal

🕒 50 Minuten

⊕ 3 Portionen