



Glasnudeln mit Spinat, Möhre, Shiitake-Pilzen & Ei



Zutaten

Menge

1	Möhre
1	Rinder-Hüftsteak
2	Frühlingszwiebeln
2 EL	geröstetes Sesamöl
2	Knoblauchzehen
	Salz
2	Eier
2 EL	brauner Zucker
4 EL	Öl
1 Handvoll	Spinat
4 EL	Sojasoße
150 g	Shiitake-Pilze
2 EL	geröstete Sesamsamen
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
150 g	Süßkartoffel-Glasnudeln

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 4581 kJ, 1095 kcal, 90 g Kohlenhydrate, 59,2 g Eiweiß, 59,9 g Fett, 238 mg Cholesterin, 7,16 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Japchae ist ein klassisches koreanisches Gericht mit Glasnudeln, verschiedenen Gemüsesorten und Rindfleischstreifen. Für Japchae benutzt man typischerweise Glasnudeln, die aus Süßkartoffeln hergestellt werden. Falls du diese aber nicht bekommen solltest, kannst du unser Japchae natürlich auch mit normalen Glasnudeln zubereiten. In unser Japchae haben wir neben den Süßkartoffel-Glasnudeln auch noch Möhren, Spinat, Frühlingszwiebeln und Shiitake-Pilze gegeben. Das Rindfleisch haben wir vor dem Anbraten in einer leckeren Marinade mit Sojasoße, Sesamöl, Zucker und Knoblauch mariniert. Falls du also Lust auf ein leckeres asiatisches Nudelgericht hast, solltest du unbedingt unser selbstgemachtes Japchae ausprobieren! So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst rührst du aus Sojasoße, braunem Zucker, geröstetem Sesamöl, den gepressten Knoblauchzehen und dem Sesam eine Soße zusammen. Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und mit der Hälfte der Soße marinieren.

Step 2:

Dann schneidest du das Gemüse. Die Möhre in dünne Streifen schneiden und die Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Die Shiitake-Pilze in Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen, dann kalt abschrecken und mit einer Schere in Stücke schneiden.

Step 3:

Die Eier verquirlst du mit Salz und Pfeffer. 1 Esslöffel Öl in einem beschichteten Wok sehr heiß erhitzen und die Eier hineingeben. Dann kurz garen, wenden und auf ein Brett geben. Anschließend schneidest du die Eier in Streifen. Weitere 2 Esslöffel Öl in den Wok geben und das Fleisch darin von allen Seiten kurz und kräftig anbraten. Salzen und pfeffern, dann herausnehmen.

Step 4:

Nun nochmals 1 EL Öl in die Pfanne geben und das geschnittene Gemüse sowie den Spinat kräftig anbraten, dann die Nudeln, das Fleisch und die Eistreifen dazugeben. Zum Schluss würzt du alles noch mit der restlichen Soße.