

Schnell & einfach

Kokosnüdeli mit Rindfleisch

20 Minuten



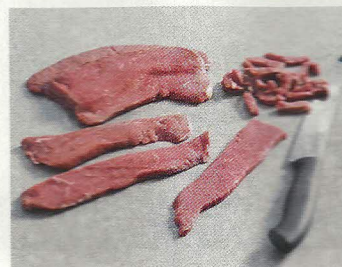
Leicht



Kochanleitung

1

Fleisch in Streifen schneiden. Im Wok im heissen Öl portionenweise je ca. 1 Min. rührbraten, herausnehmen, würzen. **Zuckerhut** in Streifen schneiden, ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen.



2

Zitronengras halbieren, quetschen. **Chili** entkernen, in Ringe schneiden.



3

Bouillon und **Kokosmilch** in dieselbe Pfanne giessen, Gewürze begeben, aufkochen. **Nudeln** begeben, al dente kochen. **Fleisch** und **Gemüse** begeben, nur noch heiss werden lassen.



Zutaten

- 4 Rindsplätzli (je ca. 150g)
- Olivenöl
- ½ Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer
- 400g Zuckerhut
- 3 Stängel Zitronengras
- 1 roter Chili
- 4 dl Gemüsebouillon
- 2 dl Kokosmilch
- 200g Eiernüdeli

Pro Person: 17 g Fett, 43 g Eiweiss, 40 g Kohlenhydrate, 2043 kJ (488 kcal)

TIPP

Wer asiatische Gerichte gerne mit Stäbchen isst, findet in den Bamboo Chopsticks von SAITAKU mehrfach verwendbare Stäbchen aus Bambus, einem schnell nachwachsenden Rohstoff. Sie sind in vielen Coop Verkaufsstellen erhältlich.