



# Gebratene Nudeln mit asiatischem Schweinefilet



 Dauer  
35 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Schweinefilet	600 g
Ingwer, frisch	20 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Mie Nudeln	250 g
Pfeffer, bunt	
Öl	5 Esslöffel
Sojasauce	3 Esslöffel
Gemüsebrühe	300 ml
Koriander, frisch	10 g

## Zubereitung

In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, quer in dünne Streifen schneiden und zum Temperieren beiseitelegen.

Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Rauten schneiden.

Kochendes Salzwasser vom Herd nehmen, Nudeln zugeben und zugedeckt ca. 4–5 Min. ziehen lassen.

In einer Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Fleisch im heißen Öl ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Filets mit Sojasauce ablöschen, kurz durchschwenken und auf einen Teller geben. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

1 weiteren EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und darin das vorbereitete Gemüse unter Schwenken ca. 5 Min. anbraten. In einer 2. Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und darin Nudeln ca. 4–5 Min. anbraten. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein schneiden.

Brühe zum Gemüse geben, Filet wieder zufügen und unter Schwenken ca. 2 Min. anbraten. Mit übriger Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Schweinefilet und Bratnudeln auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	575 kcal		
Kohlenhydrate	53 g	Ballaststoff	2 g
Eiweiß	40 g	Fette	19 g