



Gebratene Nudeln mit asiatischem Schweinefilet

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. 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.
2. Kochendes Salzwasser vom Herd nehmen, Nudeln zugeben und zugedeckt ca. 4–5 Min. ziehen lassen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Fleisch im heißen Öl ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Schweinefilets mit Sojasauce ablöschen, kurz durchschwenken und auf einen Teller geben. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Zum Bratensatz in die Pfanne 1 EL Öl geben und darin das vorbereitete Gemüse unter Schwenken ca. 5 Min. anbraten. In einer weiteren 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.
5. Brühe zum Gemüse geben, Schweinefilet 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	539 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	14 g