

## Gebratenes Rindfleisch mit Mie Nudeln

In der Gusspfanne, auf dem Grill

### Zutaten für 4 - 5 Personen

**500g Rinderhüfte**

**2 Zwiebeln**

**2 Knoblauchzehen**

**1 Peperoni**, scharf aus dem Glas fein gehakt

**½ rote Paprika**, in kleine Stücke geschnitten

**1 gelbe Paprika**, in kleine Stücke geschnitten

**2 -3 Röschen TK Brokkoli**, in kleine Stücke geschnitten

**Ein Handvoll TK Bohnen**

**4 – 5 EL dunkle Sojasoße**

**2 - 3 EL Raps oder Sonnenblumenöl**

**1 EL Austernsoße**

**1,5 Platten Mie Nudeln**

**Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz, Pfeffer, Paprika, Zitronenpfeffer,**

Ich habe die Gewürzmischung, Smoke Rub, von Edelschmaus genutzt, siehe Mein Tipp



### **So funktioniert es!**

Rindfleisch 1x 3 - 4cm lange Streifen schneiden,

1 Knoblauchzehe fein gehackt, ½ Zwiebel in grobe Würfel geschnitten und die Peperoni fein gehackt.

Kreuzkümmel und die anderen Gewürze, die Soßen und das Öl dazu geben und verrühren.

1 - 4 Std. stehen lassen.

### **So geht es weiter!**

Paprika entkernen und das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch grob hacken.

Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

### **Mie Nudeln brauchen nur 5 Minuten im heißen Wasser zu ziehen!**

Die Nudeln mit heißem Wasser übergießen, dass sie bedeckt sind, etwas salzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Wenn sie weich sind, das Wasser abgießen und die Nudeln etwas lockern.

### **So geht es weiter!**

Gemüse und Fleisch dürfen gleichzeitig in die heiße Gusspfanne, auf dem Grill.

Ca. 10 – 12 Minuten scharf anbraten und anschließend die Mie Nudeln unterheben und für 5 Minuten mit braten.

Beim Anbraten immer wieder drehen und wenden.

### **Mein Tipp!**

Beim Würzen, wer keinen Zitronenpfeffer hat, kann etwas Zitronenschale Abrieb in das Fleisch geben.

Mit Salz etwas vorsichtig sein, da die Sojasoße sehr kräftig ist.

Wer mag, kann dem Fleisch beim Anbraten 5 Minuten Vorsprung geben und es zuerst in die Pfanne geben und das Gemüse später dazu geben.

Typisch asiatisch wären noch Bambussprossen und Ingwer, wir haben bewusst darauf verzichtet.

**Guten Appetit!**