



## Soba Nudeln mit Rindfleisch und Gemüse



### Zutaten:

200 g Soba Nudeln  
 300 g Rindfleisch, mager  
 1 Paprika  
 1 Möhre(n)  
 1 Zucchini(s)  
 1 Frühlingszwiebel(n)  
 1 Knoblauchzehe(n)  
 4 EL Sojasauce  
 Öl  
 Pfeffer  
 Korianderblätter



Kochmesser KochForm, 21 cm



Global G-02 Yoshikin klassisches Kochmesser 20 cm



Rösle Kochtopf MULTIPLY



WMF Wok mit Glasdeckel



PEUGEOT Tahiti aus Buche weiß/schwarz im Set 20 cm

1

Das Rindfleisch (Rumpsteak oder Roastbeef) in schmale Streifen schneiden.

2

Paprika, Zucchini, Möhre und Knoblauch in feine Striefen schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

3

Die Soba Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend leicht gesalzenem Wasser kochen und danach abgießen.

4

Das Öl (am besten Traubenkernöl, da es sehr hohe Temperaturen verträgt) in einem Wok erhitzen und das Rindfleisch portionsweise scharf anbraten. Das Fleisch aus dem Wok nehmen und warm stellen.

5

Nach Bedarf Öl nachgießen und die Frühlingszwiebel und den Knoblauch im Wok anschwitzen. Das Gemüse hinzugeben und kurz mit braten.

6

Sojasauce einrühren. Das Fleisch wieder hinzugeben und alles mit Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Soba Nudeln unterrühren und das Ganze mit Korianderblättern garniert in Schüsseln servieren.