



## *Glasnudel-Gemüsepfanne mit Rinderfilet*

### Zutaten für zwei Hungrige:

250 g Rinderfilet	3 EL Ketjap Manis
200 g Glasnudeln	4 EL Sojasoße
1 rote Paprika (in Streifen geschnitten)	3 EL Sweet-Chili Soße
½ Brokkoli (zerteilt in kleine Röschen)	3 EL Sesamöl
2 Karotten (geschält und in Streifen geschnitten)	Limetten (nach belieben)
5 Lauchzwiebeln (in dünne Scheiben geschnitten)	Salz
1 Handvoll Zuckerschoten (in Streifen geschnitten)	Pfeffer
1 Handvoll Cashewkerne (gehackt und geröstet)	Chiliflocken
1 TL Kräuterbutter	Tabasco
2 Knoblauchzehen	
Saft einer Orange	Zusätzlich: Öl Eurer Wahl zum Anbraten

### Zubereitung:

1. Heizt den Ofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vor.
2. Vorab könnt Ihr eure Soße schon mal vorbereiten. Vermischt hierzu Orangensaft, Ketjap Manis, Sojasoße, Sweet-Chili-Soße, Sesamöl (wers etwas saurer mag nimmt noch etwas Limettensaft) miteinander.
3. Anschließend könnt Ihr zwei Töpfe mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.
4. Brokkoli und Zuckerschoten gebt Ihr für ca. zwei Minuten ins kochende Wasser. Danach nehmt Ihr beides mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser und ab damit in eine Schüssel gefüllt mit kaltem Wasser. Gießt das Wasser nach ein paar Minuten ab.



5. In den anderen Topf mit kochendem Wasser gebt Ihr nun die Glasnudeln. Die könnt Ihr nach höchstens drei Minuten in einem Sieb abgießen und kurz zur Seite stellen.
6. Nun könnt Ihr Euer Rinderfilet in einer gut vorgeheizten Pfanne von beiden Seiten für je ca. zwei Minuten anbraten. Anschließend nehmt Ihr Euch eine kleine ofenfeste Form und legt Euer Fleisch hinein. Gebt die Kräuterbutter und eine geschälte Knoblauchzehe obendrauf. Ab damit in den Ofen für ca. 8-10 Minuten.
7. Gebt nun etwas Öl in eine große Pfanne (oder Wok) und bratet Euer Gemüse darin für 5 bis 10 Minuten an.
8. Sobald Euer Gemüse gar ist, gebt Ihr die Glasnudeln und die vorbereitete Soße hinzu. Jetzt könnt Ihr alles mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Tabasco abschmecken – je nach Schärfegrad.
9. Das Rinderfilet nehmt Ihr aus dem Ofen und schneidet es in dünne Scheiben.
10. Zum Servieren das Rinderfilet auf eine Portion Eurer Glasnudel-Gemüsepfanne geben und mit Cashewkernen garnieren. Wer mag, träufelt sich noch etwas Limettensaft drüber.