



# Asia-Nudelpfanne mit Rinderfilet und wilden Blaubeeren

---

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Sojasoße
- 4 EL Sesamöl
- 1 TL Limettensaft
- 500 g Rinderfilet
- 200 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 2 große Möhren
- 250 g Sobanudeln (Asialaden oder Bio-Supermarkt)
- 50 g Rucola
- 2 EL geröstete Sesamsamen



## Zubereitung:

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen, trockenreiben, entkernen und fein hacken. Sojasoße, 2 EL Öl und Limettensaft kräftig verschlagen. Ingwer, Knoblauch und Chili unterrühren. Fleisch in Streifen schneiden und in der Soße 15 Minuten marinieren. Blaubeeren auftauen lassen.
2. Möhren schälen und mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Sobanudeln in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, abgießen. Rucola putzen, waschen, trockenschütteln und nach Belieben klein schneiden.
3. Restliches Öl erhitzen. Fleisch ohne Marinade ca. 3-5 Minuten anbraten und herausnehmen. Möhren anbraten. Nudeln, Fleisch und Marinade unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola und Blaubeeren untermischen. Mit Sesam bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

## Nährwerte pro Portion:

Energie: 440 kcal/ 1840 kJ  
Eiweiß: 33 g  
Fett: 24 g  
Kohlenhydrate: 22 g