



Chinesisches Neujahrsfest im Januar 2023

Pfannengericht aus Rindfleisch, Brokkoli, Cashewnüssen, Chili und Ingwer mit Regenbogennudeln

Am 22. Januar 2023 beginnt in China das neue Jahr, das im Zeichen des Hasen steht. Menschen, die im Jahr des Hasen geboren wurden, gelten als mutig und stark. So wie ich! Sie gelten auch als sehr zielorientiert und bedachtsam ob ihrer nächsten Schritte. Dieses Pfannengericht aus zarten Rindfleischstreifen, Tenderstem-Brokkoli mit einer Chili-Ingwer-Sauce und gerösteten Cashewnüssen ist ein wunderbarer Feiertagsschmaus. Allen Hasen auf der ganzen Welt ein gutes neues Jahr!

Usain Bolt

Für: **4 Personen**
Vorbereitungszeit: **15 Minuten**
Kochzeit: **12 bis 15 Minuten**

Zutaten

- 1 mittelgroße Karotte (geputzt und geschält)
- 1 mittelgroße Zucchini (Strunk entfernen)
- 200 g getrocknete Reisbandnudeln
- Sesamöl zum Drüberträufeln
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 2 EL Shaoxing-Reiswein oder trockener Sherry
- 2 TL Speisestärke
- Öl zum Anbraten
- 60 g Cashewnüsse
- 350 g Rindfleischstreifen (oder in dünne Streifen geschnittenes Sirloin-Steak)
- Frischer Ingwer, ca. 5 cm (geschält und gerieben)
- 2 Knoblauchzehen (geschält und in dünne Scheiben geschnitten)
- 1 rote Chilischote (zur Hälfte entkernt und fein gehackt)
- 200 g Tenderstem-Brokkoli® (gedrückt)



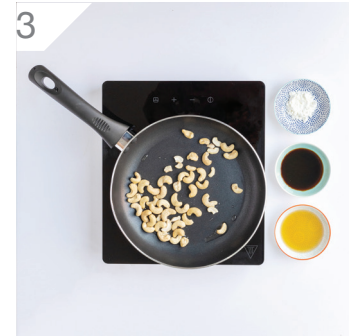
Pfannengericht aus Rindfleisch, Brokkoli, Cashewnüssen, Chili und Ingwer mit Regenbogennudeln



1 Wasser in einem Wasserkocher oder Kessel zum Kochen bringen. Die **Karotte** bis zum Kern in Streifen schneiden. Die **Zucchini** auf die gleiche Weise schneiden.



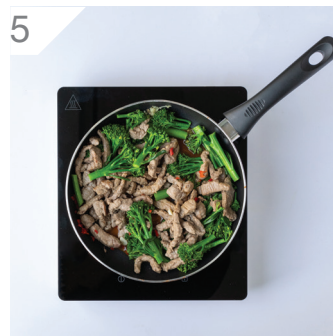
2 Die **Nudeln** in eine mittelgroße Pfanne geben. Das kochende Wasser über die Nudeln gießen und entsprechend der Zubereitungsanleitung kochen. Die **Karotten-** und die **Zucchinistreifen** die letzte Kochminute mitkochen und dann in ein Sieb abgießen. Nudeln und Gemüsestreifen wieder in die Pfanne geben, mit **Sesamöl** beträufeln, damit nichts aneinanderklebt, und unter einem Deckel bis zum Servieren warmhalten.



3 Die **Sojasauce** und den **Shaoxing-Reiswein** oder **Sherry** mit der **Speisestärke** zu einer Paste verrühren. Einen Spritzer Öl in einem Wok oder einer Bratpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die **Cashewnüsse** ein bis zwei Minuten unter ständigem Rühren goldbraun rösten. In eine kleine Schüssel geben und beiseite stellen.



4 Noch etwas mehr Öl in Wok oder Pfanne geben und die **Rindfleischstreifen** in mehreren Portionen drei bis vier Minuten gut anbraten. Auf einen Teller geben. **Ingwer, Knoblauch** und **Chili** in die leere Pfanne geben und ein bis zwei Minuten dünsten.



5 Anschließend **Brokkoli** und 5 EL Wasser (75 ml) hinzugeben, schnell mit einem Deckel abdecken und zwei bis drei Minuten dünsten lassen. Deckel abnehmen und die **Sojasauce** und den **Reiswein** hinzufügen. **Rindfleischstreifen** und übrigen Fleischsaft zur Sauce hinzugeben und weitere zwei bis drei Minuten köcheln lassen, bis Fleisch und Brokkoli weich sind und die Sauce eingedickt ist. Ggf. etwas Wasser zugeben.



6 **Regenbogennudeln** auf den Tellern verteilen, **Rindfleischstreifen** und **Brokkoli** darüber anrichten, mit den **Cashewnüssen** bestreuen und gleich genießen.

Tipps vom Küchenchef Usain

Mit diesem Gericht wird Ihr Speiseplan gemüsericher, damit Sie die empfohlenen fünf Portionen pro Tag auch schaffen. Pfannengerichte sind eine ideale Möglichkeit, wenig hochwertiges Fleisch mit viel Gemüse zu kombinieren. Pfannengerichte gelingen besonders gut, wenn alle Zutaten griffbereit vorbereitet werden.

Schälen Sie Ingwer mit der Rückseite eines Löffels. So lässt sich die Haut leicht abreiben und es geht weniger Ingwer verloren. Ingwer lässt sich gut tiefkühlen und noch tiefgekühlt ungeschält reiben.

Chili, Knoblauch und Ingwer gibt es im Supermarkt auch bereits küchenfertig in Gläsern. Davon einfach ein bis zwei TL nehmen und schon ist das Gericht fertig.

