

## Rezept des Monats September 2010

### Pikante Rindfleischnudeln mit Mangoldsauce

#### Zutaten für 2 Personen

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL trockener Sherry
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Rapsöl
- 150 g Rinderfilet
- 300 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 150 g Champignons
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Spiralnudeln
- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Zucker

#### Zubereitung

2 EL Sojasauce, Sherry, 1 Prise Zucker, Speisestärke und 1 EL Rapsöl verrühren. Das Rinderfilet in feine Streifen schneiden, in die Marinade geben und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Das Mangoldgrün in Streifen schneiden, 2 Stiele fein würfeln. Die Zwiebel klein schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. 1 EL Rapsöl erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten und zerdrücken, Knoblauch hinzufügen. Das Fleisch hinzugeben und mit der Marinade unter Rühren anbraten.

In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Wasser leicht salzen, die Spiralnudeln hineingeben und al dente kochen.

Champignonscheiben, Chili, Mangoldgrün und gewürfelte Mangoldstiele zum Fleisch geben und garen, bis der Mangold zusammengefallen ist. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgetropften Nudeln unter die Sauce mischen und servieren.

Quelle: PfundsFIT Das Kochbuch  
Lecker-leichte Küche zum Schlankessen  
HamppVerlag  
ISBN 3-936682-52-6