

Betty  
bringt's



# Nudelpfanne mit Rindfleisch und Spargeln

*Betty Bossi*

# Zutaten

2 Pers.

4 Pers.

Teigwaren	250 g	500 g
Salzwasser, siedend		
grüne Spargeln	500 g	1 kg
Bundzwiebeln mit dem Grün	3	3
geschnitztes Rindfleisch	250 g	500 g
Öl zum Anbraten		
Salz	¼ TL	½ TL
Knoblauchzehen	2	4
Maizena	2 TL	4 TL
Wasser	2 dl	4 dl
Sojasauce	1.2 dl	2.4 dl
Sambal Oelek	1 TL	2 TL

## Zeit

ca. 25 Min.

## Stufe

einfach

## Nährwert pro Portion:

650 kcal, E 41 g, Kh 95 g, F 8 g

# Zubereitung

- 1** **Teigwaren** im Salzwasser knapp al dente kochen, abtropfen. Unteres Drittel der **Spargeln** schälen, mit den **Bundzwiebeln** in Stücke schneiden.
- 2** **Fleisch** portionenweise im heissen Öl ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, salzen. Gemüse in derselben Pfanne ca. 5 Min. rührbraten, **Knoblauch** dazupressen. Nudeln begeben, kurz mitbraten.
- 3** **Maizena** mit **Wasser**, **Sojasauce** und **Sambal Oelek** anrühren, mit dem Fleisch begeben, nur noch heiss werden lassen.