

Rinderfilet mit Gemüse

Zubereitungszeit **25 Minuten**
Kalorien pro Portion **496**



Zutaten für 4 Personen

500 g Rinderfilet
200 g Austernpilze
200 g Tofu
Prise frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebel
2 EL Sojaöl
500 ml Gemüsebrühe
10 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
80 g Glasnudeln
4 Tomaten
4 Eier

Zubereitung:

1. Rinderfilet trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden.
2. Austernpilze abreiben und in breite Streifen, Tofu in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Rindfleisch darin kurz anbraten und herausnehmen. Tofu in dem verbliebenen Bratfett anbraten und ebenfalls aus der Pfanne nehmen.
3. Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Tomaten in Spalten schneiden. Brühe und Kikkoman Sojasauce in die Pfanne gießen, klein geschnittene Glasnudeln, Frühlingszwiebeln, Austernpilze und Tomaten zufügen und mit erhitzen.
4. Rinderfilet zugeben; die Zutaten jedoch nicht bunt mischen. Eier verquirlen und jeden Happen vor dem Essen hineintauchen.

Guten Appetit!