

gewoktes Rindfleisch mit Chili

Gesamtzeit: 60 min.

Portionen: 4



Zutaten:

400 g Rindfleisch, von der Hüfte
5 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
½ TL Chilipulver
2 ½ EL Woköl
½ Stange/n Lauch
20 Zuckerschoten
10 Shiitake-Pilze
4 Stangen Spargel, grün
1 Paprikaschote, rot
1 kleine Zucchini
1 Dose Kokosmilch
2 ½ EL Erdnusscreme
1 ½ TL Chilipaste
100 g Cashewnüsse
1 Schälchen Mungobohnenkeimlinge
4 Kaffir-Limettenblätter
4 Stängel Koriandergrün, fein geschnitten
½ TL Ingwer, frisch gerieben
200 g Basmatireis

Anweisungen:

Das Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Sojasauce, Sesamöl und Chilipulver mindestens eine Stunde marinieren.

Den Reis nach Packungsbeilage zubereiten.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und anschließend abkühlen lassen.

Das Gemüse putzen und waschen. Den Lauch halbieren und schräg in Streifen schneiden.

Die Schoten einmal schräg halbieren, Shiitake-Pilze in Streifen, Spargel schräg in Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen und in Streifen, Zucchini der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden.

Den Wok mit etwas Öl erhitzen, das Fleisch darin rosa anbraten und anschließend zur Seite stellen.

Wieder etwas Öl in den Wok geben und nun das Gemüse darin kurz anbraten.

Das Fleisch wieder dazugeben und Kokosmilch und Erdnusscreme zufügen. Mit Kaffir-Limettenblättern, Koriander, Ingwer und Chilipaste würzen.

Zum Schluss die frischen Mungbohnen sprossen und die gerösteten Cashewkerne zufügen.

Anrichten: Die Kaffir-Limettenblätter entfernen. Etwas Basmatireis mittig auf den Teller geben und das gewokte Rindfleisch und Gemüse in der Sauce darüber geben.

Mit etwas Koriander dekorieren. Guten Appetit!