

KLEINGÄRTNER REZEPTE 10.5.2013 (Gemüse und Rindsfilet aus dem Wok)



Zutaten für 4 Personen:

300 g Rindfleisch, Lungenbraten oder Beiried

700 g Gemüse wie Zwiebeln, Karotten, Zucchini, Kohlrabi

125 g Woknudeln

~ 5 Esslöffel Sojasauce

Salz, Pfeffer

1 frische Chilischote

4 Knoblauchzehen

Petersilie

frischer Thymian

Woköl (Sesamöl oder Erdnussöl) zum Anbraten

Zubereitung:

1. Rindfleisch und Gemüse in dünne Streifen schneiden. Chili und Knoblauch klein schneiden.
2. Etwas Öl in den Wok geben. Wenn das Öl heiß ist, das Fleisch darin kurz anbraten, danach herausnehmen und auf einen Teller geben.
3. In etwas Öl Knoblauch, Chili und Zwiebeln anbraten und das Gemüse nach und nach in den Wok geben. Mit dem Gemüse mit der längsten Garzeit beginnen und das Gemüse bissfest dünsten.
4. Sojasauce und etwas Wasser dazu gießen und alles gut vermischen. Woknudeln dazugeben und gar ziehen lassen.
5. Nun das gebratene Rindfleisch mit dem Fleischsaft wieder in den Wok geben, das Ganze durchziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die frisch gehackten Kräuter darüber streuen.