

ASIATISCHES RINDGLEISCH MIT WOK-GEMÜSE

DAUER

Vorbereitung: 20-25 Minuten

Marinierzeit: 20 Minuten

Grillzeit: 20-25 Minuten

ZUBEHÖR

Flammkraft Wok

ZUTATEN

500 g Rindfleisch (Lende, Hüfte oder Filet), in Streifen geschnitten

200 g Champignons, in Scheiben geschnitten

1 große Karotte in Streifen geschnitten.

1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten

2 Pack Joy, in Streifen geschnitten

4 EL Oyster Sauce

4 EL Soja Sauce

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Stück Ingwer Daumen groß

1 Chili Schote, Kerngehäuse entfernt (optional) und klein geschnitten

4 Frühlingslauch, in Ringe geschnitten als Garnitur

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1:

Das Rindfleisch mit dem gehackten Ingwer, Knoblauch, Chili Austernsauce und Soja Soße in einer Schüssel für 20 Minuten marinieren.

SCHRITT 2:

Erhitze das Öl im Wok bei hoher Hitze füge das Rindfleisch hinzu und brate es schnell an, bis es auf allen Seiten gebräunt ist. Gib das Fleisch in eine Schüssel und stelle es zur Seite.

SCHRITT 3:

Reinige den Wok mit etwas Wasser, trockne ihn und gib wieder etwas Öl hinzu. Brate als erstes die Karotten an, nach ungefähr einer Minute gib die restlichen Zutaten hinzu und schwenke den Wok gut durch.

SCHRITT 4:

Gib das angebratene Rindfleisch wieder in den Wok und rühre ungefähr eine halbe Minute alle gut durch damit sich die Aromen gut verbinden. Frühlingslauch dazu gegebenenfalls mit etwas Sojasauce nachwürzen.

TIPP:

Am besten schmeckt die Wokpfanne mit gedämpftem Jasmin Reis aber gebratener Nudeln passen auch hervorragend.