



Buntes Gemüse mit Rindfleisch "China-Style"

wer Vegetarier und Veganer im Freundeskreis hat, lässt das Rindfleisch weg und erhöht den Gemüseanteil

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden, Gemüse waschen, putzen/schälen und in Streifen/Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

2 EL Öl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen, die Zwiebel und das Fleisch für maximal 2 Minuten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen.

Das restliche Öl erhitzen, die Champignonviertel und die Möhrenstreifen anbraten, die Paprika mit Knoblauch und Ingwer dazu geben, nach 1-2 Minuten die Frühlingszwiebel, die Sojasprossen und die gemörserten Gewürze sowie den Chili zugeben. Die Hoi-Sin Soße einrühren 2 Minuten ziehen lassen, abschmecken, mit Reis anrichten und einige Cashwekerne über die Soße geben.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Koch-/Backzeit: ca. 10 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Rindfleisch, abgehangene Hüfte
- 300 g Sojasprossen, frische
- 200 g Champignons, kleine frische (geviertelt)
- 1 große Paprikaschote(n), rote (in feine Streifen geschnitten)
- 3 Frühlingszwiebel(n), (in breite Ringe geschnitten)
- 1 Zwiebel(n), rote (in dünne Ringe geschnitten)
- 2 m.-große Möhre(n), (in dünne Streifen geschnitten)
- 2 Zehe/n Knoblauch, (fein gehackt)
- 1 EL Ingwer, frischer (fein gehackt)
- 6 EL Sesamöl oder Erdnussöl
- 8 EL Sauce, Hoi--Sin- (gehäufte EL)
- ½ Chilischote(n), rote, getrocknete (entkernt & fein gehackt)
- 1 TL, gestr. Pfeffer, (Szechuanpfeffer, frisch gemörsert)
- 1 TL, gestr. Kreuzkümmel, (frisch gemörsert)
- 1 TL, gestr. Senfkörner, (frisch gemörsert)
- ½ TL Kardamom, (frisch gemörsert)
- 80 g Cashewnüsse, (geröstet)

Verfasser: Viniferia