



Ingwerfleisch scharf, aus dem Wok

Zutaten:

350 g Rinderhüftsteak
 1 rote Chilischote
 4 EL Olivenöl
 10 g Ingwer
 1,5 TL Salz
 ¼ TL Pfeffer
 125 g Mie-Nudeln
 1 rote Paprikaschote
 1 gelbe Paprikaschote
 100 g Shiitake Pilze
 4 Lauchzwiebeln
 1 TL Sojasoße
 100 ml Rinderfond
 50 g Mungobohnensprossen

Zubehör:

Pastakocher
 Multi-Element
 Induktionswok

Zubereitung:

Das Fleisch trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Chilischote putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und die Kerne entfernen. Die Schote in dünne Ringe schneiden. 2 EL Öl, Ingwer, Paprika, Salz, Pfeffer und die Chiliringe vermischen und das Fleisch darin marinieren.
 Die Mie-Nudeln mit kochendem Wasser bedecken und 5 min. ziehen lassen, umrühren und abschütten. Die gewaschene Paprikaschote in dünne Streifen schneiden.
 Die Pilze reinigen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Die gewaschenen Lauchzwiebeln in schräge Stücke schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und leicht abtupfen. 2 EL Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin 3-4 min. kräftig anbraten. Paprika und Pilze zugeben und 2 min. weiterbraten unter dauerndem Umrühren. Zum Schluss die Lauchzwiebeln zugeben.
 Mit Sojasoße und Fond ablöschen, aufkochen und 2-3 min. köcheln lassen. Die Sprossen und die Nudeln unter das Fleisch mischen. Alles mit der asiatischen Gewürzmischung abschmecken. Mit Schnittlauch garnieren.

Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: mittel /
 Kalorien p. P.: keine Angabe

Powered by: