

## Wok-Gemüse mit Rind



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

### Zutaten für 4 Personen:

250 g Reis  
100 g Champignons  
2 Karotten  
100 g Lauch  
1 rote Paprikaschote  
2 Chilischoten  
3 rote Zwiebeln  
einige Blatt Spitzkohl oder Chinakohl  
100 g Soja-Sprossen (aus Glas oder Dose)  
100 g Zuckerschoten  
500 g mageres Rindfleisch (aus der Keule)  
1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel  
4 EL vita-Sesamöl geröstet  
Salz  
Pfeffer  
4 EL Sojasauce  
4 EL Sherry  
1 TL Zucker  
Chinagewürz  
1 Tasse Gemüsebrühe  
1-2 TL Weizenstärke

### Zubereitung:

Den Reis nach Packungsangabe kochen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen. Champignons vierteln, Karotten in Stifte, Lauch in Ringe, Paprikaschote in Stücke, Chilischoten in dünne Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Zwiebeln abziehen und in Stücke schneiden. Die Spitzkohlblätter in mundgerechte Stücke schneiden. Die Sojasprossen abtropfen lassen. Das Rindfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. 3 EL geröstetes Sesamöl in einer Wok-Pfanne erhitzen und darin das Fleisch kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Wok nach oben schieben. 2 EL Sesamöl zugeben und das Gemüse darin unter vorsichtigem Umrühren braten, nach 5 Minuten Zuckerschoten, Sojasprossen, Kohl und Ingwer zugeben. Sojasauce und Sherry angießen, mit Zucker, Salz und Chinagewürzmischung würzen. Die Gemüsebrühe angießen, Stärke mit Wasser anrühren und zugeben, die Sauce aufkochen und nochmals nachwürzen. Mit dem Reis servieren.

Pro Person: 612 kcal (2562 kJ), 36,9 g Eiweiß, 22,6 g Fett, 62,0 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)