

Wok Gemüse mit Rindfleisch

Zutaten

- 400g Rindfleisch (Bioqualität)
- 125g Reismudeln
- 1 Paprika rot
- 1 Chilischote
- 400g China Kohl
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 4EL Soja-Soße
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 4 Zweige Minze
- 3 EL Kokosöl



Zubereitung

Reismudeln nach Anleitung garen und gut abtropfen lassen.

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Paprika in feine Streifen schneiden, die Zwiebel schälen und würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Die Chilischote aufschneiden, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.

In einem Wok das Kokosöl stark erhitzen und das Fleisch portionsweise durchbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen und in einem separaten Topf warmhalten. Ebenso mit der Paprika, der Zwiebel und am Ende mit Ingwer, Knoblauch und Chili verfahren. Dann die gut abgetropften Nudeln bei etwas reduzierte Hitze auch portionsweise braten.

Am Ende alles wieder in den Wok geben und den feingeschnittenen Chinakohl für 3 min mit garen.

Alles gut vermengen und mit der Soja-Soße und der fein gewiegten Minze würzen. Nach Geschmack mit Chiliflocken bestreut servieren.