

Rezept

Chicorée-Rindfleisch-Wok

Ein Rezept von Chicorée-Rindfleisch-Wok, am 22.07.2024

Zutaten

3 Rinder-Minutensteak (á ca. 80 g)	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
1 Knoblauchzehe	2 EL Tamari-Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl	150 g Möhren
2 Frühlingszwiebeln	100 g Zuckerschoten
1 Chicorée (ca. 200 g)	2 EL Rapsöl
125 ml Gemüsebrühe	¼ TL Johannisbrotkernmehl
Salz	Pfeffer
80 g Soja-Fettuccine (100 % Sojabohne; z. B. von Multinorm / Aldi)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 25 g F, 47 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Steaks in ca. 5 mm dünne Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Sojasauce und Sesamöl in einer flachen Schüssel verrühren. Die Fleischstreifen darin wenden und zugedeckt beiseitestellen.
2. Die Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Den Chicorée putzen, waschen, längs halbieren und den Strunk keilförmig ausschneiden. Die Hälften quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
3. Im Wok oder in einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und portionsweise im Wok bei starker Hitze unter Wenden in 2-3 Min. braun anbraten. Herausnehmen und warm halten.
4. Das übrige Öl im Wok erhitzen und Möhren und Frühlingszwiebeln darin ca. 3 Min. unter Rühren braten. Die Zuckerschoten dazugeben und weitere 2 Min. rührbraten. Den Chicorée dazugeben und noch ca. 1 Min. mitbraten. Übrige Marinade mit Brühe und Johannisbrotkernmehl verrühren und dazugießen. Das Fleisch unterheben und alles einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Inzwischen die Soja-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser 3-5 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zum Servieren mit dem Chicorée-Rindfleisch-Wok auf Teller verteilen.