

Rezept

# Frühlings-Wok

Ein Rezept von Frühlings-Wok, am 07.06.2023

## Zutaten

|   |   |
|---|---|
| <b>250 g</b> Langkornreis (parboiled)   | <b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 4 cm)            |
| 1/2-1 frische rote Chilischote          | 1/2 kleiner Spitzkohl                       |
| <b>1</b> kleines Bund Frühlingszwiebeln | <b>100 g</b> Zuckerschoten                  |
| <b>1</b> kleine, reife Mango            | <b>4</b> Minutensteaks vom Schwein (à 70 g) |
| <b>1 EL</b> Öl                          | 3-4 EL Sojasauce                            |
| Salz                                    | Pfeffer                                     |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis in 650 ml kochendes Wasser einrühren und 15-20 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt garen. Den Ingwer schälen und hacken. Die Chilischote waschen, putzen, entkernen und hacken.
2. Spitzkohl, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten putzen, waschen und in mundgerechte Streifen bzw. Stücke schneiden. Die Mango schälen und in Würfeln vom Stein schneiden. Steaks schnetzeln.
3. Öl im Wok erhitzen. Ingwer und Chili darin unter Rühren anbraten. Fleisch 1-2 Min. mitbraten. Nach und nach Spitzkohl, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten in den Wok geben und jeweils 1 Min. unter Rühren mitbraten. Mangowürfel und gegarten Reis untermischen und mitbraten. Alles mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.