

Rezept

Gemüse-Wok mit feinem Filet

Ein Rezept von Gemüse-Wok mit feinem Filet, am 08.12.2025

Zutaten

1 Stange Lauch

1 dicke Möhre

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 getrocknete Chilischote

1 EL Currypulver

150 ml Hühner- oder Gemüsebrühe

1 EL Limetten- oder Zitronensaft

1 Stange Staudensellerie

150 g Austernpilze oder Champignons

600 g Fleisch zum Kurzbraten (Rinderlende oder -filet, Schweine- oder Kalbsfilet bzw. -schnittel, Huhn oder Pute)

1/2 Bund Basilikum

4 EL neutrales Öl

Salz

2 EL Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen oder schälen und putzen, den Lauch dabei längs aufschneiden, dann in Streifen schneiden. Selleriegrün beiseite legen, die Selleriestange in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre in Scheiben, dann in Stifte schneiden, die Pilze in dickere Scheiben teilen. Die Zwiebel halbieren und in knapp 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Das Fleisch eventuell von Sehnen befreien, dann ebenfalls in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, die Basilikumblättchen abzupfen. Beides mit der Chilischote sehr fein hacken.
3. Den Wok erhitzen, das Öl darin heiß werden lassen. Gemüse mit Pilzen und Zwiebel darin unter Rühren in etwa 4 Min. bissfest garen. An den Wokrand schieben, das Fleisch in der Wokmitte etwa 1 Min. braten.
4. Das Currypulver darüberstäuben und gut anbraten. Salzen und Brühe dazugießen. Die Knoblauchmischung mit der Crème fraîche unterrühren, mit Limettensaft abschmecken und eventuell noch etwas salzen. Selleriegrün grob hacken und vor dem Servieren aufstreuen. Dazu passen Duftreis oder Reismudeln.