Rezept

Grünes Wok-Gemüse mit Rumpsteak

Ein Rezept von Grünes Wok-Gemüse mit Rumpsteak, am 18.05.2025

Zutaten

2	Rumpsteaks (ohne Fettrand; à ca. 200 g)
	Salz
6	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
300 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Speisestärke
	Pfeffer
400 g	grüne Bohnen
400 g	Baby-Pak-Choi
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm lang)
2	grüne Chilischoten (nach Belieben)
4 EL	Sojasauce
6 EL	Erdnussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 20 g F, 28 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Bohnen waschen, putzen und quer halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen, dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Pak Choi und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ca. 2 cm breite Streifen bzw. Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln. Falls gewünscht, Chilischoten waschen, halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften winzig klein würfeln. Die Gemüsebrühe mit Sojasauce und Speisestärke in einer Schale gut verrühren.

3. In einem Wok 4 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin bei hoher Hitze portionsweise in 2-3 Min. kräftig anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

4. Das restliche Öl (2 EL) im Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben und unter ständigem Rühren 1-2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Bohnen hinzufügen und ca. 2 Min. pfannenrühren. Frühlingszwiebeln und Pak Choi in den Wok geben und weitere 2 Min. unter stetigem Rühren mitgaren.

5. Zuletzt die angerührte Würzflüssigkeit und das Fleisch zugeben und alles ca. 1 Min. köcheln lassen. Die Wok-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basmati-Reis servieren.