

## Rezept

# Mangold-Paprika-Gemüse aus dem Wok

Ein Rezept von Mangold-Paprika-Gemüse aus dem Wok, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> Rinderfilet	<b>4 EL</b> trockener Sherry (fino)
<b>250 ml</b> Gemüsefond	<b>4-5 EL</b> Tamari-Sojasauce (Reformhaus, Bioladen)
<b>1 EL</b> flüssiger Honig	<b>100 g</b> Cashewkerne
<b>400 g</b> Mangold	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>1</b> gelbe Paprikaschote	<b>150 g</b> Shiitake-Pilze
<b>200 g</b> Schalotten	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm)	<b>1</b> rote Chilischote
<b>2 TL</b> pflanzliches Bindemittel (z. B. Johannisbrotkernmehl)	<b>4 EL</b> Erdnussöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

## Zubereitung

1. Das Filet waschen, trocken tupfen und quer zur Faser in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Den Sherry mit 150 ml Gemüsefond, 4 EL Sojasauce und Honig verrühren. Filetstreifen untermischen und marinieren.
2. Inzwischen die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Den Mangold putzen, waschen und die Stiele von den Blättern schneiden. Die Stiele in feine Streifen schneiden, die Blätter erst in breite Streifen teilen, dann grob zerschneiden. Die Paprika vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Von den Shiitake-Pilzen die Stiele entfernen, die Kappen abreiben und vierteln. Die Schalotten schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und winzig klein würfeln.
4. Das Filet aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Den übrigen Gemüsefond mit der Marinade und dem Bindemittel verrühren.
5. Einen Wok oder eine tiefe Bratpfanne erhitzen, darin 2 EL Öl heiß werden lassen. Die Filetstreifen mit Küchenpapier trocken tupfen und in zwei Portionen nacheinander im heißen Öl unter Rühren rundherum in ca. 3 Min. anbraten. Aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.

6. Das übrige Öl im Wok erhitzen. Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Chili darin ca. 1 Min. unter Rühren anbraten. Paprikastreifen, Shiitake-Pilze und Mangoldstiele dazugeben und bei starker Hitze ca. 2 Min. pfannenrühren. Den Marinade-Mix dazugießen und 2-3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann das Mangoldgrün und die Filetstreifen unterheben und alles 1-2 Min. ziehen lassen. Mit den Cashewkernen bestreut servieren.