

Rezept

Rindfleisch-Spargel-Wok mit Koriander

Ein Rezept von Rindfleisch-Spargel-Wok mit Koriander, am 18.04.2024

Zutaten

| | |
|--|------------------------------------|
| 400 g Rindfleisch (Schulter oder Steak) | 1 Knoblauchzehe |
| 350 g grüner Spargel | 150 g asiatische Eiernudeln |
| 1 EL Sonnenblumenöl | Salz |
| Pfeffer | 50 ml Austernsauce |
| 50 ml Limettensaft | ½ Bund Koriandergrün |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 16 g F, 25 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Das Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel putzen, waschen und im unteren Drittel dünn schälen. Die Stangen in 2-3 cm lange Stücke schneiden.
2. Die Nudeln nach Packungsanweisung ca. 5 Min. kochen, abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und mit einer Gabel auflockern.
3. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch und den Knoblauch darin bei großer Hitze 2-3 Min. unter Rühren scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel hinzufügen und alles ca. 2 Min. braten. Die Austernsauce mit dem Limettensaft verrühren und in den Wok geben. Das Ganze einmal kurz aufkochen.
4. Den Koriander kurz abbrausen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und nach Belieben grob hacken. Die Nudeln in den Wok geben und gut untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rindfleisch-Spargel-Wok mit Koriander bestreuen und servieren.