

Rezept

Rindfleisch aus dem Wok mit Möhren und Ingwer

Ein Rezept von Rindfleisch aus dem Wok mit Möhren und Ingwer, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 zartes Rindersteak, ca. 200 g | 2 EL Sojasauce + Sojasauce zum Abschmecken |
| Cayennepfeffer | 400 g junge Möhren |
| 1 dünne Stange Lauch | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Stück Ingwer, ca. 20 g | 1 Stängel Zitronengras |
| 2 Frühlingszwiebeln | 2 TL Rapsöl |
| 1 EL Reissessig | Salz, Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Das Steak trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Steakscheiben mit 2 EL Sojasauce und 1 Msp. Cayennepfeffer vermengen und marinieren.
2. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und quer in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Ingwer schälen und klein würfeln. Das Zitronengras putzen, grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr dünne Ringe schneiden.
3. Im Wok das Öl stark erhitzen. Das Fleisch abtropfen lassen, dabei die Sojasauce auffangen. Fleisch in 3 Min. unter Rühren anbraten, aus dem Wok nehmen und warm halten. Möhren, Lauch, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras in den Wok geben, 5 Min. darin anbraten. Aufgefangene Sojasauce und den Reissessig untermischen.
4. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Sojasauce abschmecken. Die Fleischscheiben mit dem ausgetretenen Fleischsaft unter das Gemüse mischen, 5 Min. darin heiß werden lassen und servieren. Bei Tisch mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.