

Rezept

Rindfleisch mit Erdnüssen

Ein Rezept von Rindfleisch mit Erdnüssen, am 18.04.2024

Zutaten

400 g Rinderlende	1 Dose Bambussprossen (170 g Abtropfgewicht)
300 g Chinakohl	1 Stange Lauch
4 EL ungesalzene Erdnuskerne Salz	4 EL Erdnussöl Pfeffer
1 Knoblauchzehe 1-2 EL Fischsauce	6 EL Hühnerbrühe 1 Beet Kresse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Chinakohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. Die Stange in sehr feine Ringe schneiden.
2. Den Wok erhitzen. Die Erdnüsse hacken und ohne Fett darin 3-4 Min. rösten, bis sie duften. Herausnehmen und im Mörser leicht andrücken.
3. 2 EL Öl im Wok erhitzen und das Fleisch portionsweise darin 1 Min. pfannenrühren. Herausnehmen, salzen und pfeffern. 2 EL Öl erhitzen und die Bambussprossen, Kohlstreifen und Lauchringe darin 3 Min. pfannenrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Mit Fischsauce würzen. Das Fleisch und die Nüsse unterheben. Die Kresse vom Beet schneiden und daraufstreuen.