

Rezept

Rindfleischwok mit Paprika, Lauch und Sprossen

Ein Rezept von Rindfleischwok mit Paprika, Lauch und Sprossen, am 15.12.2025

Zutaten

5 EL	Sojasauce	4 EL	Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
2 EL	Agavendicksaft	2 EL	Mirin (Reiswein, nach Belieben)
2 TL	milde Chiliflocken (nach Belieben; z. B. Piment d'Espelette)	2 Scheiben	Rinderlende (je ca. 200 g; ersatzweise Hüft- oder Rumpsteaks)
200 g	Basmatireis		Salz
1 Stück	Ingwer (3 cm lang)	1	kleine rote Paprika
1	kleine gelbe Paprika	1 Stange	Lauch
1	rote Chilischote (nach Belieben)	200 g	Mungobohnensprossen
2 EL	Öl	1 EL	Speisestärke
200 ml	Fleischbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)	4 EL	geröstete, gesalzene Erdnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 19 g F, 36 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Sojasauce mit Limettensaft, Agavendicksaft und nach Belieben auch mit Reiswein und 1 TL Chiliflocken verrühren. Das Rindfleisch trocken tupfen, mit einem scharfen Messer in dünne Streifen schneiden und gut mit der Marinade vermischen.
2. Den Reis mit ½ TL Salz und 450 ml Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen. Dann die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und den Reis abgedeckt ca. 10 Min. ausquellen lassen.
3. Ingwer schälen und fein hacken. Paprika waschen, trocknen, längs vierteln und von Stiel, Kernen und Trennwänden befreien. Die Viertel quer in Streifen schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und trocknen. Dann in Streifen schneiden. Chili waschen, trocknen, entkernen und in Ringe schneiden. Sprossen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen.
4. Öl in einem Wok erhitzen. Rindfleisch in ein Sieb abgießen, die Marinade auffangen und mit Speisestärke und Brühe verrühren. Das Fleisch trocken tupfen.
5. Den Ingwer im heißen Öl kurz unter Röhren anbraten. Chili und Paprika dazugeben, 1-2 Min. unter Röhren braten, dann die Lauchstreifen ca. 1 Min. mitbraten. Das Fleisch dazugeben, bei großer Hitze ca. 1 Min. unter Röhren braten. Dann die Marinade und die Sprossen in den Wok geben. Alles bei großer Hitze aufkochen und noch 1-2 Min. unter Röhren braten. Fleisch und Gemüse mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Die Erdnüsse hacken und darüberstreuen. Den Rindfleischwok mit dem Reis servieren.