

## Rezept

# Thailändisches Wokgemüse mit Rindfleisch

Ein Rezept von Thailändisches Wokgemüse mit Rindfleisch, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Rindfleisch (aus der Hüfte)	<b>1</b> große Zwiebel
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>1</b> gelbe Paprikaschote
<b>1</b> Zucchini	<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>5 g</b> Ingwer
<b>2 EL</b> Rapsöl	<b>200 ml</b> Sojasauce
<b>1 Msp.</b> Chiliflocken	Salz
Pfeffer	<b>2 Stängel</b> Koriandergrün
<b>20 g</b> Cashewkerne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

## Zubereitung

1. Das Rindfleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, in große Würfel schneiden und diese in die einzelnen Schichten trennen. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und dann in 4 cm große Stücke schneiden. Den Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln.
2. Das Rapsöl in einem Wok oder in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Rindfleischstreifen darin bei starker Hitze scharf anbraten, dann aus dem Wok nehmen und warm stellen. Jetzt Paprika, Zucchini, Frühlingszwiebeln und Zwiebel in den Wok geben und bei mittlerer Hitze für ca. 10 Min. unter Rühren braten.
3. Knoblauch und Ingwer zugeben und 1 Min. mitbraten. Die Sojasauce zugeben. Das Rindfleisch wieder unterrühren und die Gemüse-Fleisch-Mischung mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln und die Blätter und feinen Stiele hacken.
4. Das Wokgemüse auf zwei Tellern anrichten und mit dem Koriandergrün und den Cashewnüssen bestreuen.