

Rindfleischstreifen Hot Asia

für 4 Portionen



SIE BRAUCHEN:

- 20 g Sesam-Samen
- 40 ml Erdnuss-Öl
- 100 g Zwiebeln geschält
- 100 g Karotten geschält
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Chili nach Geschmack
- 20 g Knoblauch geschält
- 20 g Ingwer
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Rindfleischstreifen Schwarzwaldhof
erhältlich an der EDEKA-Bedienungstheke
- 60 ml Reiswein
- 60 ml Sojasauce hell
- Salz

Die Zwiebeln in Spalten und die Karotten in Stäbchen schneiden. Zuckerschoten waschen, halbieren und die Chili in feine Ringe schneiden. Etwas Schale vom Ingwer abreiben und in sehr feine Streifen schneiden. Den Knoblauch in Scheibchen schneiden und die restlichen Zutaten herrichten und abwiegen.

Die Wok-Pfanne auf dem Herd erhitzen und den Sesam darin goldbraun rösten und wieder aus der Pfanne nehmen. Nun die Pfanne mit Erdnuss-Öl hoch erhitzen und dann das vorbereitete Gemüse beifügen und so lange „Woken“ bis kräftige Röstaromen entstehen.

Dann Chili, Knoblauch und Ingwer dazu geben und kurz mitbraten.

Zuletzt die Rindfleischstreifen beifügen und nochmals kurz weiter braten, mit Reiswein und Sojasauce vollenden. Nach Wunsch mit Salz nachwürzen. Sofort anrichten und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Infos und Tipps:

WOK-HEI nennt man das typische Aroma, das aber nur bei sehr hohen Temperaturen entsteht. Dies gelingt auf dem heimischen Herd nicht so einfach. Alternativ kann man es im Rill mit Guss-Wok grillen. Die hohe Temperatur hat zwei wichtige Effekte: eine deutlich wohlschmeckende Kruste und das Entflammen des Öls, was diesen ganz besonderen leicht rauchigen Geschmack erzeugt.

Das Gericht ist auch perfekt für Paleo-Fans! Bleibt was übrig am nächsten Tag mit passendem Essig und Öl anmachen und als Salat servieren. Superlecker und leicht.

In Zusammenarbeit mit

FORUM-C  **LINAIRE**
Gerhard Volk **KOCHSCHULE
GRILLSCHULE**

Schwarzwaldhof
Fleisch und Wurstwaren GmbH
Waldshuter Straße 37 | 78176 Blumberg
Telefon: +49 7702 - 531-0
Mail: info@schwarzwaldhof.de

