

“Pikie-Mikie goes Asia”



Es geht auch ohne künstliche Zusatzstoffe. Und dazu ist es auch noch wahnsinnig lecker.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Achtung!! Dieses Rezept hat zwei Seiten zum Ausdrucken!!

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Rindfleisch (Empfehlung: Dünne Minutensteaks)
 - 200 g Zuckerschoten
 - 100 g Sojasprossen oder Mungobohnen-Keimlinge
 - 200 g braune Champignon oder Asiatische Pilzmischung
 - 1 Bund Frühlingszwiebeln
 - 1 rote Paprika
 - 2 Mohrrüben
 - 1 Knoblauchzehe
 - Soja-Sauce
 - Teriyaki-Sauce*
 - Asia-Chili-Sauce*
 - Sesamöl
- Für die Sauce:
1 Knoblauchzehe, Soja-Sauce, Chilliflocken, Ingwer, Zitronengraspulver, Essig, Sesamöl, Zucker

Zubereitung:

Die Minutensteaks in dünne Streifen schneiden. Die gewaschene Paprika, die Champignons, die Frühlingszwiebel und die Mohrrüben in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zuckerschoten und die Karotten für 3 – 4 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und dann in kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

Das Rindfleisch nach und nach im heißen Wok mit etwas Sesamöl scharf anbraten. Wird das gesamte Fleisch auf einmal angebraten, zieht das Fleisch Wasser und wird zäh. Das Rindfleisch im vorgeheizten Backofen bei 120°C warmhalten. Im Bratenansatz die Paprika und die Mohrrüben in etwas Sesamöl anbraten (ca. 3 – 4 Minuten). Dann in Reihenfolge die Frühlingszwiebel, die Pilze, die Sprossen und die Zuckerschoten hinzugeben und gut durchmischen. Zum Schluss das Fleisch in den Wok geben und alles nochmals wenden.

* *Extra-Tipp*

Natürlich kann man die Teriyaki-Sauce und die Asia-Chili-Soße zum Abschmecken auch kaufen. Das alles kann man aber auch leicht selbst herstellen, dazu geht es auf Seite zwei weiter.

Zubereitung der Sauce:

In einem Mörser den Knoblauch zusammen mit den Chiliflocken und dem Ingwer zerstoßen, Zitronengraspulver und Zucker zufügen. Die entstandene Paste in eine Schüssel geben und mit Essig und Sesamöl zu einer Soße verrühren. Das ganze kann man auch mit einem Pürrierstab in einem hohen Gefäß herstellen.

Die Soße über die Zutaten geben, alles nochmals gut durchmischen und servieren.

Dazu schmecken chinesische Mie-Nudeln, Reis oder Glasnudeln.

Guten Appetit!