

# Rinder-Filet mit buntem Gemüse und Chinakohl

## Für zwei Personen

250 g Rindsfilet	150 g Basmatireis	1 rote Zwiebel
1 Stange Frühlingslauch	1 rote Paprikaschote	2 Karotten
1 Staud Sellerie	1 Zucchini	100 g Shiitakepilze
1 Chinakohl	2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer
2 EL helle Sesamsamen	3 EL süß-saure Chilisauce	100 ml Apfelsaft
2 EL Sojasauce	Rapsöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser garkochen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Blätter zerteilen. Die Shiitakepilze säubern und vierteln. Den Frühlingslauch abziehen und in schräge Stücke schneiden. Die Karotten schälen und in grobe Stifte schneiden. Die Paprikaschote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Staudensellerie vom Grün befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zucchini ebenfalls in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Etwa einen Esslöffel von dem Ingwer verwenden. Die Blätter des Chinakohls abziehen und in Streifen schneiden. Rapsöl in einem Wok erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Die Paprika, die Karotten und den Staudensellerie mit in den Wok geben. Das Gemüse aus dem Wok nehmen und zum Warmhalten in den Ofen geben. Das Fleisch in den Wok geben und von allen Seiten anbraten. Den Knoblauch und Ingwer zufügen. Die Frühlingszwiebeln, Zucchini und Pilze zugeben. Den Sesam und den Chinakohl mit unterheben. Die Chilisauce, den Apfelsaft und die Sojasauce einrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und zurück in den Wok geben. Das Ganze in tiefen Tellern servieren.

Gardy Schnadwinkel-Kleinemas am 2. Februar 2011