

Rindfleisch aus dem Wok, Chili-Erdnuss-Soße, Basmati

Für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

200 g Rindfleisch	2 $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	1 EL Sesamöl
$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver	neutrales Pflanzenöl	

Für den Reis:

140 g Basmati	50 g Cashewkerne	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
---------------	------------------	------------------------------

Für die Sauce:

50 g Champignons	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	2 Karotten
10 Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ kleine Zucchini	1 Frühlingszwiebel
1 Knolle Ingwer à 1 cm	50 g Mungobohnensprossen	200 ml Kokosmilch
1 $\frac{1}{2}$ EL Erdnusscreme	$\frac{3}{4}$ TL rote Currypaste	2 Kaffir-Limettenblätter
2 Zweige Koriander	neutrales Pflanzenöl	

Für das Rindfleisch:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und grob schnetzeln. In einer Schüssel Sojasauce, Sesamöl und Chilipulver verrühren und das Fleisch darin ca. 20 Minuten marinieren. Öl im Wok erhitzen, das Fleisch darin kräftig rundum anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Für den Reis:

Den Reis in einem Topf mit 300 ml leicht gesalzenem Wasser etwa 13 Minuten garkochen. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen. Die Hälfte der Cashewkerne mit dem Reis vermengen.

Für die Sauce:

Die Frühlingszwiebel putzen, von der äußeren Schale befreien und in schräge Ringe schneiden. Zuckerschoten, Zucchini und Pilze waschen und grob würfeln. Paprika halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und würfeln. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Im Fleisch-Wok Öl erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anrösten. Kokosmilch und Erdnusscreme hinzufügen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ingwer schälen und fein schneiden. Mit Kaffir-Limettenblättern, Koriander, Ingwer und Currypaste würzen. Die Mungobohnensprossen zufügen. Die Sauce mit etwas Koriander und den restlichen Cashewkernen garnieren. Das Rindfleisch aus dem Wok mit der Chili-Erdnuss-Sauce und Cashew- Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Alina Schulz am 03. April 2017