

Asiatische Wokpfanne mit Rinder-Filet-Streifen

Für zwei Personen

1 Rinderfilet à 300 g	$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	2 rote Zwiebeln	1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Limette, $\frac{1}{2}$ TL Abrieb
1 TL Stärke	2 EL Sweet-Chili-Sauce	50 ml Sojasauce
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Sesamöl, Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schnetzeln. Das Fleisch mit Stärke und 25 ml Sojasauce vermengen und 5 Minuten marinieren lassen.

In einem Wok reichlich Sesamöl erhitzen und das Fleisch darin etwa 3 Minuten rundum anbraten. Die Filetstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Paprikaschoten halbieren, von Kerngehäusen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Streifen im Wok mit 1 EL Sesamöl etwa 3 Minuten scharf von allen Seiten anbraten. Die Paprikastreifen anschließend wieder aus dem Wok nehmen.

Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Den Ingwer schälen. Den Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL Sesamöl im Wok erhitzen und darin Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln etwa 4 Minuten kräftig anbraten. Das gebratene Gemüse wieder aus dem Wok nehmen.

Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und vierteln. Die Viertel in feine Streifen schneiden. In 1 EL Sesamöl die Zucchini-Streifen 1 Minute anbraten, mit der übrigen Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce ablöschen. Die Limette waschen, trocknen und fein reiben.

Die Wokpfanne mit Limettenabrieb und Salz abschmecken.

Koriander und Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Reichlich Kräutern unter die Wokpfanne heben.

Die asiatische Wokpfanne mit Rinderfilet-Streifen auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 19. Januar 2018