

Jörg Sackmann
Grünes Wok-Gemüse mit Rumpsteak

Freitag, 16. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

400 g	grüne Bohnen
etwas	Salz
400 g	Mini-Pak Choi
6	Lauchzwiebeln
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 4 cm)
2	Knoblauchzehen
2	grüne Chilischoten
300 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Sojasauce
2 TL	Speisestärke
400 g	Rumpsteak (ohne Fettrand)
6 EL	Erdnussöl
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen waschen, putzen und quer halbieren.
2. Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Pak Choi und Lauchzwiebeln waschen, putzen und in ca. 2 cm breite Streifen bzw. Stücke schneiden.
4. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Falls gewünscht, Chilischoten waschen, halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften sehr fein würfeln.
6. Die Gemüsebrühe mit Sojasauce und Speisestärke in einer Schale gründlich verrühren.
7. Das Fleisch kurz kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
8. In einem Wok 4 EL Öl erhitzen.
9. Die Fleischstreifen darin bei hoher Temperatur portionsweise 2-3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
10. Das restliche Öl im Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
11. Bohnen hinzufügen und ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.



12. Lauchzwiebeln und Pak Choi in den Wok geben und alles weitere 2 Minuten unter stetigem Rühren mitgaren.

13. Zuletzt die angerührte Würzflüssigkeit und das Fleisch zum Gemüse in den Wok geben.

14. Alles unter Wenden etwa 1 Minute köcheln lassen.

15. Das Wok-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben dazu Basmati-Reis oder Reis-Plätzchen servieren.

Tipp: Aus übrigem gekochten Reis vom Vortag kann man ganz einfach Reisplätzchen machen. Dazu unter den abgekühlten gekochten Reis fein geschnittene Lauchzwiebel oder Petersilie, etwas fein geschnittenen Ingwer, eine gute Prise Curry und 1 Spritzer Sojasauce mischen. Ein Eiweiß leicht in einer Schüssel an schlagen, etwa ½ TL Speisestärke unter das Eiweiß mischen und zusammen unter den gewürzten Reis heben. Etwa 10 Minuten stehen lassen, dann nochmal durchmischen. In einer Pfanne Butterschmalz oder Pflanzenöl erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Reisplätzchen in die Pfanne setzen. Diese von beiden Seiten knusprig braten.

Nährwert: Pro Portion: 455 kcal / 1900 kJ
14 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 32 g Fett