

RINDFLEISCH MIT WOKGEMÜSE UND GLASNUDELN

RINDFLEISCH MIT WOKGEMÜSE UND GLASNUDELN

Kocht ihr oft im Wok? Ich nehme es mir immer wieder vor, komme dann am Ende aber doch irgendwie nur selten dazu. Das sollte ich unbedingt ändern, aber die Liste der Gerichte die ich unbedingt mal kochen will ist so unglaublich lang... Ja - mimimi, ich weiß. Also hilft nur eins und das ist den Wok raus zu holen und los zu legen. Rindfleisch mit Wokgemüse und Glasnudeln steht auf dem Plan - in einer schnellen und leckeren Erdnusssauce und serviert mit etwas Reis. Frisch, leicht und typisch Wok. Was sind eure liebsten Wokgerichte?



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

250g falsches Filet vom Rind

etwas Erdnussöl

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1/2 Brokkoli

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Tasse Wasser

1 EL Erdnussbutter

2 EL Sojasauce

1 TL Chiliflocken

30g Glasnudeln

1 Limette

120g Reis

Salz

ZUBEREITUNG:

Für den Reis einen Topf Salzwasser aufsetzen und den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Das falsche Filet in sehr dünne Scheiben aufschneiden und die dann in Streifen schneiden. Etwas Erdnussöl im Wok* erhitzen und das Rindfleisch kurz und sehr scharf darin anbraten. In dieser Zeit die Paprika in Streifen und die Zwiebel in dünne Scheiben aufschneiden. Die Brokkoliröschen vom Strunk schneiden. Das Fleisch aus dem Wok nehmen und auf einem Teller beiseite stellen.



Etwas Erdnussöl in den Wok geben und die Paprika und die Zwiebelring darin anschwitzen. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen und danach durch ein Sieb abgießen.



Die Paprika mit Wasser ablöschen und die Erdnussbutter einrühren. Die Brokkoliröschen dazu geben und alles köcheln lassen bis der Brokkoli fast gar ist.



Die Glasnudeln dazu geben und alles einer guten Prise Chiliflocken würzen.



Das Rindfleisch unter das Wokgemüse heben, alles mit der Sojasauce und dem Limettensaft abschmecken...



... und zusammen mit dem Reis auf zwei passende Teller verteilen.

Frisch und lecker!

