

Gemüse-Wok mit Rindfleisch (2 Personen)



200 gr	Rüebli in Scheiben schneiden, 3 mm
2	Bundzwiebeln mit dem Grün, in Scheiben schneiden, 2 mm
400 g	Rindsplätzli (z. B. Huft), in Würfel schneiden 2 cm
80 g	Mungbohnen-Sprossen
2 EL	Erdnussöl
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
1 TL	Zucker
3 dl	Rindsbouillon
1 EL	Sojasauce, helle (light)
160 g	Teigwaren (z. B. chinesische Nüdeli)
2 EL	Korianderblättchen

ZUBEREITUNG

1. Nudeln vorkochen 5 Min.
2. Rind im heissen Erdnussöl portionenweise ca. 1 Min. rührbraten und würzen mit Salz und Pfeffer, herausnehmen und warmstellen.
3. In derselben Bratpfanne Rüebli ca. 6 Min. rührbraten, 1 TL Zucker darüberstreuen.
4. Bundzwiebeln begeben, ca. 2 Min. weiterrührbraten, herausnehmen.
5. Bouillon und Sojasauce in die Pfanne giessen, aufkochen, Hitze reduzieren.
6. Nudeln begeben, al dente kochen.
7. Sprossen, Fleisch und Gemüse begeben, nur noch heiss werden lassen.
8. Koriander darüberstreuen und servieren.