

## Rindsfilet Jasminreis Gemüsewok "A" (2 Personen)

500 gr Rindsfilet/Rindshuft in 2 cm grosse Würfel schneiden und in 2 EL Sojasauce, gewürzt mit Pfeffer einlegen.

½ Peperoni orange in Würfeli schneiden 1 x 1 cm

½ Peperoni grün, in Würfeli schneiden 1 x 1 cm

2 Gewürzgurken in Streifen schneiden

1 Zwiebel, in Viertel Streifen schneiden

180 gr Chinakohl in 1 cm Streifen schneiden

200 gr Mungo sprossen

2 EL Erdnussöl

2 EL Sesamöl

Tabasco

Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

1. 180 gr Jasmin Reis in Gemüsebouillon kochen, 18 Min., warmstellen. Gemüsebouillon aufbewahren.
2. In dem Wok, die Fleischwürfel mit ein paar Zwiebelwürfeln in 2 EL Erdnussöl und 2 EL Sesamöl auf jeder Seite 60 Sekunden kräftig anbraten. Im 60 Grad heissen warmhalten.
3. In dem Wok, die Zwiebel glasig dünsten, 5 Min.
4. Peperoni und Gurken begeben und weitere 5 Min. dünsten.
5. Chinakohl und Mungo sprossen begeben und weitere 5 Min. dünsten.
6. Reis untermischen und evtl. etwas Gemüsebouillon und Sojasauce begeben.
7. Fleisch untermischen und abschmecken mit Salz, Pfeffer, Tabasco, Cayennepfeffer.
8. Sofort servieren.