



# Wokgericht

MIT RIND



WOCHEN-  
HIGHLIGHT

Für 4 Portionen

## ZUTATEN

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 cm	Ingwer
1 rote	Chilischote
600 g	gemischtes Gemüse (z. B. Porree, Zuckerschoten, Karotten, Paprikaschote)
250 g	Rinderfilet
1 EL	Sesamöl
50-100 ml	Asia-Sauce, nach Geschmack
25 g	Chinamorcheln
25 g	Sojabohnensprossen
25 g	Bambussprossen
150 g	Mie-Nudeln
½ TL	rosenscharfes Paprikapulver
½ TL	Cayennepfeffer
1 TL	Currypulver
½ Bund	gehackter Koriander

## ZUBEREITUNG

Schalotten, Knoblauch sowie Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. Das Gemüse entsprechend putzen, waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Schalotten, Knoblauch und Ingwer in einem Wok im heißen Sesamöl anschwitzen. Die Gemüstreifen der Garzeit entsprechend zugeben und mit anschwitzen. Die Sauce zufügen und das Gemüse sowie Morcheln und Sprossen unterrühren. Aufkochen lassen, die Nudeln sowie die restlichen Gewürze zugeben und heiß werden lassen. Kurz vor dem Servieren den Koriander unterheben.