

Wok-Gemüse mit Rind

Zutaten	Zubereitung
300 g Rindersteak oder -hüfte zum Kurzbraten 2 TL Öl 1 TL Speisestärke 2 EL Sojasauce	Rindfleisch in Streifen schneiden. Fleisch mit Öl, Stärke und Sojasauce mischen und zugedeckt stehen lassen.
400 g Wurzelgemüse: Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel ½ Bund Frühlingszwiebel 2-3 Knoblauchzehen ½ Bund Petersilie	Wurzelgemüse waschen, schälen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken.
200 g Zuckerhut 200 g Radicchio	Wintersalate putzen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.
125 ml Gemüsebrühe 4 EL Sojasoße 1 EL milder Essig 1 TL Zucker	Brühe, Sojasoße, Essig und Zucker zu einer Sauce verrühren.
2 EL Öl, raffiniert 3-4 EL Sesam, geröstet	Wok oder eine große Pfanne mit Öl erhitzen. Mariniertes Fleisch anbraten. Aus der Pfanne nehmen und Wurzelgemüse, Frühlingszwiebel und Knoblauch im selben Bratfett anbraten. Fleisch zum Gemüse geben. Wintersalate unterheben und mit der Sauce übergießen. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Sesam bestreut servieren.

Tipp: Fleisch zusätzlich mit Ingwer, Knoblauch und Chili marinieren. Fleisch kann für eine vegetarische Variante durch Pilze, Brokkoli und/oder Sojasprossen ersetzt werden.

