

Wok-Pfanne mit Rindfleisch, Gambas und Jasmin-Reis

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	6 Riesen-Garnelen	125 g Jasminreis
4 Stangen grüner Spargel	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 Möhre	4 Minimaiskolben	1 Mangold
200 ml Gemüfefond	100 ml Kokosmilch	4 EL Sesamöl
2 EL Speisestärke	2 EL Sojasoße	2 EL Austernsoße
2 EL süße Chilisoße	3 Zweige Koriander	1 Prise Chilipulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Reis in einem Topf mit 500 Millilitern Salzwasser zum Kochen bringen, anschließend die Herdplatte abschalten und den Reis garen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Sojasoße und die Speisestärke vermengen und die Rinderfiletstreifen darin marinieren. Die Möhre putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Maiskolben halbieren. Den Spargel waschen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Sesamöl erhitzen und die Rinderfiletstreifen darin anbraten. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und mit den Zwiebelringen in der Pfanne mit anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Einen Wok mit dem restlichen Sesamöl erhitzen und die Möhren und die Maiskolben darin anbraten. Den Spargel hinzugeben und mit dem Gemüfefond ablöschen. Anschließend die Frühlingszwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden und in den Wok geben. Die Kokosmilch, die Austernsoße und die Chilisoße angießen und anschließend den Mangold, die Garnelen und die Rinderfiletstreifen unterheben. Das Ganze mit Chiligewürz, Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Koriander zupfen, fein hacken und das Wokgericht damit bestreuen. Die Wokpfanne mit dem Rinderfilet, den Gambas und dem Jasminreis auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Weigenand am 22. Juni 2010