Zartes Rindfleisch aus dem Wok mit Gemüse

Für 4 Portionen

600 g zartes Rindfleisch	2 Zwiebeln	2 Paprika
2 Knoblauchzehen	1 TL Ingwer	3 EL Sojasauce
1 TL Chiliflocken	! EL Sesamöl	Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden.

Die Zwiebeln und Paprika in feine Streifen schneiden.

In einem Wok oder einer großen Pfanne das Öl erhitzen.

Das Rindfleisch hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten braten, bis es braun ist.

Die Zwiebeln und Paprika hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.

Sojasauce, Sesamöl und Gewürze mischen und über das Fleisch und Gemüse gießen.

Alles gut vermischen und 1-2 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch durchgegart ist.

Das zarte Rindfleisch aus dem Wok heiß servieren und nach Belieben mit Reis oder Nudeln servieren.

Tipps:

Um den Geschmack des Rindfleischs zu intensivieren, vor dem Kochen marinieren. Dazu Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch und Ingwer in einer Schüssel mischen und das Fleisch für 30 Minuten darin ziehen lassen.

Das zarte Rindfleisch mit einer Gemüse-Mischung aus Brokkoli, Karotten oder Pilzen ergänzen. Das Gemüse hinzufügen, sobald das Fleisch fast gar ist, um es knackig und gesund zu halten.

Mit verschiedenen Gewürzen wie Chili, Kreuzkümmel oder Currypulver experimentieren, um eine neue Geschmacksrichtung zu kreieren.

Beilagen verwenden, wie gebratenen Reis oder gedämpftem Jasminreis.

NN am 17. September 2025