

Schweinefleisch im Wok

Für 4 Portionen

500 g Schweine-Minutensteaks	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
8 EL Sojasoße	250 g Basmatireis	Salz
250 g Möhren	2 Stangen Lauch	1 Glas Bambusschößlinge
0.5 Spitzkohl (klein)	2 EL Rapsöl	250 ml Gemüsebrühe
3 EL Speisestärke	1 TL Sambal-Oelek	2 EL Sesam

Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch würfeln. Mit 4 EL Sojasoße mischen, Fleisch darin und kalt stellen.

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

In der Zwischenzeit Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Bambusschößlinge abgießen. Spitzkohl in dünne Streifen schneiden und waschen.

1 EL Öl im Wok erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. Fleisch zugeben und mit 4 EL Sojasoße und Brühe . Stärke mit etwas Wasser glattrühren, in den Wok geben und aufkochen lassen. Mit Sambal-Oelek abschmecken.

Reis dazu servieren und alles mit Sesam bestreuen.

NN am 18. Januar 2023