

## Rind-Gemüse-Wok



4

2

### Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 335 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad mittel
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

4 Personen

400 g	Rinderfilet
8 EL	Sojasoße
2 TL	Speisestärke
400 g	Zuckerschoten
8	Frühlingszwiebeln
4	große Möhren
	Ingwer (ca. 6 cm)
2 EL	Erdnussöl
200 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
20 g	geröstete Erdnusskerne

### Zubereitung

- Rinderfilet längs vierteln, in dünne Scheiben schneiden. Mit Sojasoße und Stärke vermengen, 10 Minuten durchziehen lassen.
- Gemüse waschen, putzen. Zuckerschoten quer halbieren, in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abspülen, abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln schräg in Stücke schneiden. Möhren schälen, in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden.
- Fleisch im Wok in heißem Erdnussöl 1 bis 2 Minuten anbraten, herausnehmen. Möhren und Ingwer im verbliebenen Bratfett 3 bis 4 Minuten braten, dann Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln zufügen und kurz mitbraten.
- Fleisch wieder zugeben, Brühe angießen, erhitzen und ca. 2 Minuten weitergaren. Mit Sojasoße, etwas Salz und Pfeffer abschmecken, mit grob gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

TIPP: Dazu passt Reis.