

CHINA-PFANNE

VOM HOCHLANDRIND

BADHAUS 5

BIO-FLEISCH • REGIONAL • BEWUSST GENIESSEN





FÜR 4 PERSONEN



ZEIT:

30 Min. Vorbereitungszeit

45 Min. Garzeit



DAZU PASST:

Reis mit Kokosmilch

B5

VIEL SPASS
BEIM KOCHEN!

ZUTATEN

700g Hüftsteak oder Keulensteak vom Rind	150g Champignons
1 EL Stärke	100g Zuckerschoten
2 EL Sojasoße	1 EL Sesamöl
1 Knoblauchzehe	1 EL Rote Thai-Currypaste
1 Stück Ingwer	1 Glas Mungobohnen Keimlinge
2-3 EL Öl	2-3 EL Teriyakisoße
1/2 Chinakohl (alternativ 2-3 Pak Choi oder Spitzkohl)	2-3 EL Hoi Sin-Paste
1/2 Brokkoli	Honig/ Agavendicksaft
2 Möhren	
1 Paprika	

weitere Tipps unter: badhaus-5.de

1 Zuerst Fleisch in Streifen schneiden und mit der Stärke und der Sojasoße ca. 30 Min marinieren. Anschließend Knoblauch und Ingwer kleinschneiden.

2 Währenddessen das ganze Gemüse in Streifen schneiden und den Brokkoli in feine Röschen zerteilen.

3 Öl in einer Wokpfanne oder hohen Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise scharf anbraten, wieder herausnehmen und warm halten.

4 Jetzt das Sesamöl in die noch heiße Pfanne, die rote Thai Curry Paste mit Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz anbraten. Anschließend den Kohl sowie nach und nach das andere

Gemüse dazugeben und anbraten. Nach ca. 10-15 Minuten die Teriyakisoße, Hoi Sin-Paste und den Honig dazugeben und alles umrühren. Die Mungobohnen Keimlinge zum Schluss dazugeben. Falls Flüssigkeit fehlt, noch etwas Wasser dazu.

5 Das Fleisch wird jetzt unter das Gemüse gegeben und nicht mehr aufgekocht, sondern nur noch langsam erwärmt.

Guten Appetit!