



So genießt man in Asien

Fleisch ist ein wichtiger Eisenlieferant. Im Sinne einer ausgewogenen Ernährung sollten möglichst hochwertige, magere Sorten auf den Tisch kommen – immer in kleinen Portionen und kombiniert mit reichlich Gemüse oder Salat, Kartoffeln, Nudeln oder Reis.

Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Gemüsepfanne mit Rindfleisch

Asiaten bereiten häufig ihre komplette Mahlzeit, bis auf den Reis, in einer einzigen Pfanne zu: Alle Zutaten werden klein geschnitten und nur kurz gebraten, damit sie ihren vollen Geschmack und ihre Nährstoffe behalten. Vegetarier können das Rindfleisch in diesem Rezept gut durch Tofu ersetzen, der ebenfalls mariniert und dann kurz gebraten wird.

Zutaten für 4 Personen

- 400 g mageres Rindfleisch
- 4 EL Sojasauce
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1 gestr. EL Stärke
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 100 g Champignons
- 2 Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 100 g Erbsen
- 150 g Sojasprossen (frisch oder aus dem Glas)
- 250 g Basmati-Reis
- 1 Chilischote
- Ingwer
- Koriander

Zubereitung:

Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Sojasauce mit gleicher Menge Sonnenblumenöl und der Stärke verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die Fleischscheiben darin 30 Minuten marinieren. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, die Sojasprossen abtropfen lassen und den Basmati-Reis nach Packungsangabe zubereiten. Frühlingszwiebeln in Ringe, Lauch in breite Streifen, Champignons in Scheiben, Möhren in Stifte schneiden. Paprikaschoten vierteln, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in einer Pfanne im heißen Öl kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Die Marinade in die Pfanne gießen, zum Kochen bringen, das Gemüse zugeben und alles 6-7 Minuten garen. Das Fleisch zugeben und nochmals einige Minuten mit erhitzen. Nachwürzen und mit Ingwer und Koriander pikant abschmecken.

Pro Portion: 552 kcal/2311 kJ, 5,0 BE

