Kalbfleisch mit Chinagemüse

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4 Personen)

» 600g Kalbsfleisch
» Salz & Pfeffer
» 400g Ananas
» 2 rote Paprika
» 2 Zucchini
» 2 Möhre(n)
» 2 Zwiebel(n)
» 400g Chinakohl
» 120g Mungbohnensprossen
» 2 EL Öl
» 80ml Weißwein
» 4 EL Sojasoße

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Das Kalbfleisch abbrausen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ananas schälen, längs vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch in dünne Streifen teilen.

2. Paprika abbrausen, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, Möhren abbrausen, schälen, beides in feine Streifen hobeln. Zwiebeln abziehen, in Streifen teilen. Kohl putzen, waschen, in 1cm dicke Streifen schneiden. Die Keimlinge in ein Sieb geben, gründlich abbrausen und gut abtropfen lassen.

3. Öl portionsweise in einem Wok erhitzen, Zwiebeln und Fleisch darin scharf anbraten. Dabei darauf achten, dass das Fleisch gut im Wok verteilt ist, damit es nicht zu viel Flüssigkeit zieht. Das Gemüse portionsweise dazugeben und unter ständigem Rühren bissfest garen. Zum Schluss Ananas und Keimlinge zufügen. Mit Wein ablöschen. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten. Dazu passt Reis.

Nährwerte: 330kcal/E35g/F11g/KH19g pro Portion

angelegt am: 09.02.2005 Rezept-Nr: 1504

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke