

Rindfleisch aus dem Wok mit Chili-Erdnuss-Sauce und Cashew-Basmati

Zutaten für 2 Personen

Für das Rindfleisch:

- 200 g Rindfleisch aus der Hüfte
- 2 ½ EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- ¼ TL Chilipulver
- neutrales Pflanzenöl

Für die Sauce:

- 50 g Champignons
- ½ rote Paprika
- 2 Karotten
- 10 Zuckerschoten
- ½ kleine Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knolle Ingwer à 1 cm
- 50 g Mungobohnensprossen
- 200 ml Kokosmilch
- 1 ½ EL Erdnusscreme
- ¾ TL rote Currypaste
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 2 Zweige Koriander
- neutrales Pflanzenöl

Für den Reis:

- 140 g Basmati
- 50 g Cashewkerne
- ½ TL feines Salz

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und grob schnetzeln. In einer Schüssel Sojasauce, Sesamöl und Chilipulver verrühren und das Fleisch darin ca. 20 Minuten marinieren. Öl im Wok erhitzen, das Fleisch darin kräftig rundum anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den Reis in einem Topf mit 300 ml leicht gesalzenem Wasser etwa 13 Minuten garkochen. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen. Die Hälfte der Cashewkerne mit dem

Reis vermengen.

Für die Sauce die Frühlingszwiebel putzen, von der äußeren Schale befreien und in schräge Ringe schneiden. Zuckerschoten, Zucchini und Pilze waschen und grob würfeln. Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und würfeln. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken.

Im Fleisch-Wok Öl erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anrösten. Kokosmilch und Erdnuss-Creme hinzufügen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ingwer schälen und fein schneiden. Mit Kaffir-Limettenblättern, Koriander, Ingwer und Currypaste würzen. Die Mungobohnensprossen zufügen. Die Sauce mit etwas Koriander und den restlichen Cashewkernen garnieren.

Das Rindfleisch aus dem Wok mit der Chili-Erdnuss-Sauce und Cashew-Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Alina Schulz

Quelle: Die Küchenschlacht vom 03.04.2017

Episode: Leibgerichte