

Rinder-Filetstreifen mit Wokgemüse

Für 4 Personen

750 g Brokkoli	1 rote Paprika	1,5 rote Chili
2 EL Sesamsaat	150 g Zuckerschoten	300 g Rinderfilet
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	4,5 EL Sojasoße
1 EL Blütenhonig	1 Bd. Koriander	0,5 TL indisches Curry

Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen.

Röschen evtl. nochmals halbieren. Paprika halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Chili halbieren, Kerne entfernen. Schote in dünne Streifen schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Zuckerschoten waschen.

Fleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. 2 EL Öl im Wok erhitzen. Fleisch darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben. Paprika und Brokkoli im Wok 7 Minuten braten.

Zuckerschoten, Sojasoße, 5 EL Wasser, Honig und Chili nach 4 Minuten zugeben.

Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen, bis auf 4 Stiele, grob hacken. Fleisch und gehackten Koriander zum Gemüse geben, gut durchschwenken und mit Curry und Wok-Gewürz abschmecken. Gemüse in Schalen anrichten, mit Koriander und geröstetem Sesam garnieren.

NN am 15. März 2026