

# Rindfleisch Wokpfanne

## mit Spitzkohl & Sprossen



### Zutaten:

*für 4 Personen*

400g Rindfleisch  
(Schulter)  
4 TL Speisestärke  
6 EL Sojasauce  
1-2 Knoblauchzehen  
4-5 Karotten  
1 Rote Parika  
1 Bund Frühlings-  
zwiebeln  
400g Spitzkohl  
100g Sojasprossen  
8 EL Medium Sherry  
1 Prise Chilipulver oder  
Chayenne-Pfeffer  
4-6 EL Öl  
Salz

Dazu:

1 Tasse Reis

1. Fleisch waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Das Fleisch in 2 TL Speisestärke und 2 EL Sojasauce vermischen und 30 min. marinieren lassen.
2. Knoblauchzehen abziehen und hacken/pressen. Karotten, Parika und Spitzkraut waschen und putzen. Alles schneiden, Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.
3. 4 EL Sojasauce, Sherry, Chilipulver und 2 TL Speisestärke verrühren (evtl. auch mehr von allem).
4. Im Wok 1 EL Öl erhitzen. Das Fleisch unter Rühren anbraten. Fleisch aus dem Wok nehmen. Wok säubern und trocknen.
5. Im Wok 1 EL Öl erhitzen. Knoblauch, einen Teil der Frühlingszwiebeln, Karotten, Paprika dazugeben, salzen und unter Rühren anbraten. Das Spitzkraut dazugeben und braten. Zum Schluss Sprossen untermischen und weiter braten.
6. Sojameschung und Fleisch untermischen. Erhitzen, bis die Sauce die richtige Konsistenz hat. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

Dazu Reis reichen.