

Aus dem Rezeptbuch

vom stellvertretenden Küchenchef Christian Popp

Gericht des Monats - März 2015

„Saftige Rinderfiletstreifen auf Wokgemüse“

2 dünne Scheiben Rinderfilet (à 100 g)
 2 EL Sesamöl
 Salz
 Sojasauce
 Pfeffer aus der Mühle

6 Blätter Chinakohl (ca. 200 g)
 100 g Möhren
 100 g Staudensellerie
 100 g Fenchel
 100 g Brokkoli
 ½ TL Curry
 1 cm Ingwer frisch gerieben
 ½ TL Koriander gemahlen
 200 ml Gemüsebrühe
 6 EL Sojasprossen



Depositphotos_8637266_original - ©resnick_joshua1

Zubereitung

Das Fleisch in feine Streifen schneiden und mit etwas Sojasauce und Pfeffer ca. 30 Min. marinieren. Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden, Broccoli in Röschen teilen.

1 EL Sesamöl erhitzen, Gemüse andünsten, würzen und mit Gemüsebrühe aufgießen und 2-3 Min. garen, Sojasprossen zugeben. In einem Wok übriges Öl erhitzen, das Fleisch kurz und scharf braten, das angedünstete Gemüse kurz mit anbraten, salzen und pfeffern.

Das Gemüse mit dem Fleisch auf einen vorgewärmten Teller anrichten.
 Dazu passt hervorragend Basmati-Reis.

Mein Tipp:

Dazu einen leicht gekühlten fruchtigen Rotling (z.B. Karlstadter Roßtal, Rotling, Weingut Kohlmann-Scheinhof, Franken) servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit.

gez.
 Christian Popp
 Stellvertretender Küchenchef
 BEST WESTERN PLUS
 Kurhotel an der Obermaintherme