

GEMÜSEREIS

mit Rinderfilet »Szechuan«



Zubereitungszeit:
etwa 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Rinderfilet, 2 EL Sherry
- 3 EL Speiseöl, Salz, Pfeffer
- Ingwer- und Knoblauchpulver
- 250 g Naturreis (z.B. Uncle Ben's)
- 1 kleiner Chinakohl
- 100 g Bohnenkeimlinge
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Maiskölbchen (400 g)
- 1 Msp. Sambal Oelek
- 1 TL China-Würzmischung
- 2 Gläser »Szechuan«-Sauce von Uncle Ben's (à 400 g)

Zubereitung:

- 1** Rinderfilet trockentupfen, in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer Marinade aus zwei EL Öl, Salz, Pfeffer, Sherry, Ingwer und Knoblauch etwa 20 Minuten einlegen.
- 2** Naturreis und Pilze nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit Außenblätter vom Chinakohl entfernen, Kohl vierteln, den Strunk herausschneiden. Chinakohl in grobe Streifen schneiden, mit Bohnenkeimlingen waschen und abtropfen lassen. Paprikaschote und Frühlingszwiebeln putzen, waschen, Paprika in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Maiskölbchen abtropfen lassen.
- 3** Restliches Öl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen, Gemüse nach und nach darin bissfest garen und mit Salz, Pfeffer, Sambal Oelek und Chinesischer Gewürzmischung abschmecken. Den gegarten Reis dazugeben und kurz miterhitzen.
- 4** Rinderfilet in einer erhitzten Pfanne ohne Fett kurz anbraten und warm stellen.
- 5** Die 2 Gläser »Szechuan«-Sauce unter Rühren erhitzen und mit dem Rinderfilet und Gemüsereis auf Tellern anrichten.