

Hauptspeise – „Aus der Pfanne Asiens“

Zutaten sind:

➡	500 gr. Bio Schweine Steaks
➡	2 Zwiebeln
➡	1 Knoblauchzehe
➡	8 Eßl. Sojasoße
➡	750 gr. Basmati Reis
➡	250 gr. Möhren
➡	2 Stangen Lauch
➡	1 Glas Bambusschößlinge in Streifen
➡	½ Spitzkohl (klein)
➡	250 ml Gemüsebrühe
➡	3 Eßl. Speisestärke
➡	1 TL. Samba Olek / 2 Eßl. Sesam

Und so wird es gemacht:

1. Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in feine Streifen schneiden, den Knoblauch würfeln. Mit 4 Eßl. Sojasoße mischen, darin marinieren und dann kalt stellen. **2.** Den Reis nach Packungs-Anweisung garen. **3.** In der Zwischenzeit Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden. Bambusschößlinge abgießen, Spitzkohl in dünne Scheiben schneiden und waschen. **4.** 1 Eßl. Öl im Wok erhitzen, das Fleisch darin scharf 4 – 5 Min. anbraten, dann herausnehmen.

Weitere
Bemerkungen:

reicht für ca. 4 Personen

Fortsetzung – und so wird es gemacht:

5. 1 Eßl Öl im Wok erhitzen und das Gemüse darin 5 Min. anbraten, das Fleisch zugeben und mit 4 Eßl. Sojasoße und der Gemüsebrühe mischen. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren und in den Wok geben und aufkochen lassen. Mit Samba Olek abschmecken. **6.** Reis dazu servieren und mit Sesam bestreuen.

Aufwand und / oder Herstellzeiten

Vorbereiten	ca. 20 Min. schneiden
Im Ofen <i>backen</i>	entfällt
Auf dem Herd kochen	40 Min. kochen ab und zu umrühren

was noch wichtig ist:

Wir wünschen Gutes *Gelingen* und einen „Guten Appetit“