

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 mir Sesam bestreuen.

Aufwand und / oder Herstellzeiten

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