

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Rindfleisch mit Paprika

200 g Rinderlende

in ganz schmale Streifen
schneiden, marinieren in:

1 TI Speisestärke, Backpulver,

1 EI Sojasauce, 1 TI Sesamöl

1/2 Std. in d. Kühlschr. stellen.

Inzwischen d. Zutaten

vorbereiten:

Ingwer, Knoblauch je 1 EI

1 Chilischote, getr., zerbr.

1 große Zwiebel, in Segmente

1 grüne u. 1 rote Paprika in feine Streifen

3 Frühlingszwiebeln in zentimeterbr. Stücke

In einen Wok:

2 EI Öl

1 TI Sesamöl

geben, d. mar. Fleisch in das
rauchend heiße Fett geben,
Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Salz
hinzufügen, Fleisch heraus-
nehmen, sodann Chilis,
Zwiebeln m. einer Prise Zucker,
Paprika, Frühlingszwiebeln,
Pfeffer, Salz, Fleisch
wieder hinzufügen, mit:

1 – 2 EI Sojasauce

Reiswein oder Cherry

Hühnerbrühe

ablöschen. Mit Reis servieren.