

## Aus dem Wok: Rindergeschnetzeltes mit Bambusstreifen und feinen Nudeln

### Marinade:

**480 g mageres Rindfleisch zum Kurzbraten, z. B. aus der Keule**

**150 ml Sojasoße**

**25 g Zucker**

**100 ml Milder Essig**

**10 g Sambal Olek**

**10 g Sojaöl**

Sojasoße mit Zucker, Essig und Sambal Olek verrühren. Die Rinderstreifen damit 2-3 Stunden marinieren.

Später aus der Marinade nehmen und in 10 g Sojaöl anbraten, auf ein Sieb legen, damit überschüssiges Fett abtropfen kann.

**10 g Sojaöl**

**250 g Bambusstreifen (Dose)**

**160 g Zwiebelwürfel**

**120 g bunte Paprikawürfel**

**120 g geviertelte Champignons**

**160 g Asiatische Nudeln, trocken**

**400 ml Rinderbrühe, versetzt mit**

**1 MSP Currypulver**

**20 g Sambal Olek**

**80 ml Sojasoße, dunkel**

**30 g Mango Chutney**

**1 MSP Kurkumapulver**

**Koriander, frisch**

**Salz und Pfeffer aus der Mühle**

Die Nudeln al dente garen.

Nun die Zwiebelwürfel im Wok anschwitzen, die gleichgroß geschnittenen Gemüsewürfel nacheinander anbraten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und dünsten.

Anschließend alle Zutaten wieder in den Wok geben, mit Sambal Olek, Mango Chutney, etwas Brühe, Nudeln, Sojasoße, Kurkuma, gehacktem Koriander sowie Salz und Pfeffer das Geschmacksbild abrunden.

Die Zutaten im Wok nicht mehr kochen lassen, da sonst die Rinderstreifen schnell zäh werden!



# Gesunde Rezepte

Gesund und lecker - Eurest zeigt, wie's geht!



## Kalbsgeschnetzeltes mit Kokosmilch und Basmatireis

10 g Currypaste, rot, mild  
10 g gehackten, frischen Knoblauch  
480 g mageres Kalbfleisch zum Kurzbraten  
400 ml Kokosnussmilch  
20 g Sojaöl  
1 MSP Kurkuma  
10 g Speisestärke  
140 g Basmatireis  
10 g Kokosraspeln  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Frischer Koriander und Basilikum  
250 g frische, gewürfelte Zwiebeln



Basmatireis ausgiebig waschen und für mehrere Stunden im klaren Wasser stehen lassen. 50 g Zwiebeln in 10 g Sojaöl anschwitzen, den gewaschenen Reis zugeben und bei niedriger Hitze, unter der Zugabe von ca. 280 ml Wasser, garen. Später mit etwas Salz und gehacktem Koriander abschmecken.

Tipp: Die gewaschenen, geschnittenen Korianderwurzeln schmecken am Besten! Einige Blätter als Garnitur verwenden.

Für das Geschnetzelte das Fleisch in Streifen schneiden, Öl erhitzen und anbraten. Zum Reduzieren des Fettanteils in flüssiger Form, einfach das Fleisch auf ein Sieb zum abtropfen legen.  
Die restlichen Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch in Öl anschwitzen, nach 2-3 Minuten die Currypaste und das Kurkumapulver hinzugeben.

Nach 1 weiteren Minute die Kokosmilch auffüllen, etwas mit Speisestärke binden sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun das angebratene Fleisch in der heißen Soße garziehen lassen, aber nicht mehr kochen.

Mit gehacktem Basilikum und Koriander verfeinern.



## Spaghetti mit vegetarischer Gemüsebolognese

400 g Spaghetti Trockenware  
10 g Sonnenblumenöl  
40 g 24 monatiger Parmesankäse fein gerieben  
10 g Sonnenblumenöl  
200g Zwiebelwürfel  
2 g Knoblauch  
480 g feine Gemüsewürfel,  
Lauch, Karotte, Sellerie zu je 30 %  
280 ml Wasser  
1 Lorbeerblatt  
10 g Sambal Olek  
1 Prise Zucker  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Frischer Rosmarin, Majoran und Thymian  
1 EL Tomatenmark  
10 g Speisestärke



Die Nudeln in kochendem Wasser al dente garen. Nach dem abgießen mit etwas Sonnenblumenöl mischen, damit sie nicht verkleben.

Das Gemüse mit den Zwiebeln und Knoblauch im Öl anschwitzen und unter ständigem Rühren das Tomatenmark hinzugeben. Etwas Wasser angießen, glasieren, das Lorbeerblatt hinzugeben, das Gemüse weich kochen und mit gehackten frischen Kräutern sowie Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Später mit etwas Speisestärke binden.

Nun zusammen mit den Nudeln servieren und den schmackhaften, frisch geriebenen Parmesan reichen.

