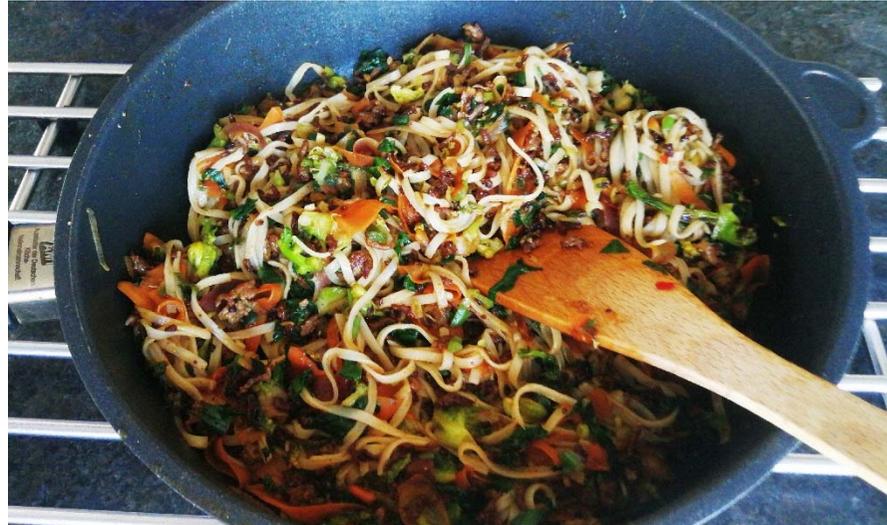


Asiatische Gemüse-Pfanne mit knusprigem Rindfleisch

Zutaten für 2 Portionen

200 g Rindsfaschiertes
1 EL Honig
250 g Gemüse nach Wahl (z. B Karotten, Kohlsprossen, Pastinaken, Blattspinat, Brokkoli,...)
3 Stangen Frühlingszwiebeln
etwas frischer Ingwer (nach Geschmack)
Pfeffer oder Chiliflocken
Salz
1 -2 EL Sojasauce
1 EL sweet-Chilisauce



Zubereitung

Zuerst sämtliches Gemüse putzen. Rüben in feine Scheiben oder Stücke schneiden oder mit einem Gemüseschäler in Zungen raspeln. Andere Gemüsesorten so zerkleinern, dass sie beim Braten rasch al dente werden. Jungzwiebel in Ringe, Blattgemüse wie Spinat oder Bärlauch in Streifen schneiden.

Das Rindfleisch wird in der sehr gut erhitzten, beschichteten Pfanne ohne jegliche Fettzugabe unter ständigem Rühren so lange geröstet, bis es rundum gut knusprig (aber nicht verbrannt ;-)) ist. Honig einrühren und noch etwas weiterrösten. Fleisch in einem Suppenteller beiseite stellen.

Im Bratenrückstand das härteste Gemüse zuerst und nach und nach die anderen Sorten sowie die Jungzwiebelringe rösten. Ganz zum Schluss kommen Blattgemüse oder Pilze sowie der klein gehackte Ingwer dazu. Mit Sojasauce ablöschen, mit sweet Chilisauce würzen, Rindfleisch zum Gemüse geben, alles nochmals gut durchmischen und pikant abschmecken. Sollte es zu trocken geworden sein, mit einem Schluck Wasser aufgießen.

Dazu passen Bandnudeln, Reis oder Reismudeln.