

Einkaufsliste

FÜR 4 Personen

VORBEREITEN: 20 MIN.

GAREN: 10 MIN.



- 1. Den Kohl in Streifen schneiden.
Knoblauch und Ingwer fein hacken,
die Chilis entkernen und in Ringe**

schneiden. Das Rindfleisch in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Öls auf hoher Stufe im Wok erhitzen und den Kohl darin 3–4 Minuten braten. Salzen, pfeffern. Aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen.

2. Das Fleisch im restlichen Öl 2–3 Minuten braten. Knoblauch, Ingwer, Chilis und Sojasauce einrühren. Salzen und pfeffern und 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.
3. Den Kohl wieder in den Wok geben und 1 Minute bei starker Hitze durchwärmen. Sofort servieren.

Der Weiskohl kann durch Chinakohl ersetzt

werden.



RINDFLEISCH mit Zwiebeln und Paprika

2 rote Paprika-
schoten



500 g
Rumpsteak



2-CM-STÜCK
GESCHÄLTERTER INGWER



3 frische Stängel
KORIANDER



80 ml
silbe
Sojasauce



SALZ
+
PFEFFER

50 ml Öl



1 gehäkelte große rote
ZWIEBEL

