

# Wok-Gemüse mit Rinderfilet

Knackiges Asia-Gemüse mit zartem Fleisch - für Geniesser!

**In diesem Gericht wird Rindfleisch verwendet. Schneide jede**

**silberne Haut ab und lege das Rindfleisch 30-60 Minuten lang in den Gefrierschrank.**

**Dies hilft beim dünnen Schneiden des Rindfleischs. Hier passt jedes saisonale**

**Gemüse hervorragend als Beilage.**

## Zutaten

- 500 g Rinderfilet
- 2 Möhren
- 150 g Zuckerschoten
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 150 g Mini-Maiskölbchen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Speisestärke
- 3-4 EL Sesamöl
- 1 Messerspitze 5 Gewürze Pulver (Asia-Shop)
- 100 ml Teriyaki-Sauce (Asia-Shop)
- 100 ml Rinderbrühe
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Zucker

## Zubereitung

- Den Knoblauch schälen und pressen. Das Rinderfilet abwaschen und in feine Streifen schneiden. Danach mit der Stärke, dem Knoblauch und der Teriyaki-Sauce vermengen.
- Die Möhren putzen, abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und die Maiskölbchen der Länge nach halbieren.
- Wok erhitzen und das Sesamöl hineingeben. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, dazu geben und kurz anbraten, dann wieder herausnehmen und erneut in die Marinade legen. Das Gemüse in den Wok geben, mit der Rinderbrühe übergießen und mit den Gewürzen und dem Zucker würzen. Das Rinderfilet mit der Marinade dazu geben. Alles gut vermengen und erhitzen. Dann sofort servieren.



---

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/wok-gemuese-rinderfilet/>