



## RINDFLEISCH MIT SPROSSENGEMÜSE

1. Das Rindfleisch in dünne Scheiben oder feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
2. Die Paprikaschoten entkernen und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln in schräge Ringe schneiden. Sojasprossen abspülen und abtropfen lassen. Den Wok erhitzen und das Öl hineingeben. Das Fleisch darin portionsweise anbraten. Dabei rohe Fleischstreifen in die Mitte des Woks geben und bereits angebratenes Fleisch am Rand hochschieben.
3. Ingwer, Zwiebel, Paprika und Sprossen hinzufügen und unter Rühren einige Minuten mitbraten. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit Suppe aufgießen und die Chilisauce unterrühren. Das Gericht noch einige Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren.
4. Die Frühlingszwiebeln kurz vor dem Ende der Garzeit hinzufügen. Alles mit Sojasauce, Zucker und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### ZUTATEN:

400 g Rindfleisch (Lungenbraten, Hüferl, Rose)  
 3 TL Ingwer  
 2 Zwiebeln  
 2 rote Paprikaschoten  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 250 g Sojasprossen  
 3 EL Sojaöl  
 etwas Salz  
 etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 125 ml klare Suppe  
 1 EL rote Chilisauce  
 3 EL Sojasauce  
 etwas Zucker

Für 4 Personen  
 Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

tipp

*Es muss nicht immer teurer Lungenbraten sein. Auch gut gereiftes Fleisch von der Beiried, dem Hüferscherzel oder der Rose ist empfehlenswert.*

### ZUTATEN:

2 EL Erdnussöl  
 500 g Rindfleisch (Lungenbraten, Beiried, Hüferl, Rose)  
 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Palmzucker  
 3 EL frischer Koriander  
 80 ml Limettensaft  
 2 EL Fischsauce  
 etwas weißer Pfeffer, Salz  
 2 kleine, rote Chilis  
 2 rote Schalotten  
 2 Salatgurken  
 20 g Minzeblätter  
 90 g Bohnensprossen  
 40 g Erdnüsse

Für 4 Personen  
 Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
 (ohne Kühlzeit)

tipp

*Bohnsprossen sollten kurz und fest sein und keine Druckstellen haben. Am besten verzehrt man sie gleich am Tag des Einkaufs. Sie können auch 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, wenn man sie in kaltes Wasser legt und das Wasser täglich erneuert.*



## THAI-RINDFLEISCHSALAT

1. Den Wok erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und im Wok schwenken. Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, die Hälfte des Fleisches hinzufügen und 1 bis 2 Minuten braten. Herausheben und den Vorgang mit dem restlichen Öl und Fleisch wiederholen.
2. Gepressten Knoblauch, geriebenen Palmzucker, Koriander, Limettensaft, Fischsauce, Pfeffer und Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Chilis entkernen und in feine Ringe schneiden, Schalotten ebenfalls in feine Ringe schneiden. Beides gut untermischen. Die Sauce über das Fleisch gießen, alles gründlich vermengen, dann das Fleisch abkühlen lassen.
3. Salatgurken der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, mit den Minzeblättern in einer anderen Schüssel mischen und dann kühl stellen. Gurken und Minzeblätter auf einer Servierplatte verteilen, das Fleisch darauf legen und Bohnensprossen und fein gehackte Erdnüsse darüber streuen.