

■ REZEPT DES MONATS - AUGUST



Asiatische Rindfleischpfanne

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Rumpsteak oder Rinderfilet
300 g	Pilze (Champignon, Shiitake)
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
1	Limette
1	daumengroßes Stück Ingwer
1 Bund	Frühlingszwiebeln
5 EL	Thai-Fischsauce
3 EL	Sojasauce
	Salz, Pfeffer, Chilli
3 EL	Öl
1 Bund	Thai-Basilikum oder Koriander
ca. 50 g	Cashewkerne

Zubereitung:

- Rindfleisch in schmale, dünne Streifen schneiden, Pilze putzen, halbieren oder vierteln, Möhre schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
- Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, Frühlingszwiebeln putzen, Ringe schneiden, Basilikum in Streifen schneiden, Cashewkerne grob hacken.
- Limette auspressen, Limettensaft, Fischsauce und Sojasauce verrühren
- Öl in einer Pfanne/ Wok stark erhitzen, Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, kurz scharf anbraten, herausnehmen., Pilze und Möhren in den Wok geben und knackig anbraten, Fleisch zurück in die Pfanne geben, Saucenmischung dazugießen, kurz aufkochen, Frühlingszwiebeln und Basilikum/ Koriander unterheben

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	362	0,5	24g	30g