

Kalb mit Wokgemüse

Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 30 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Ingwerwurzel	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Salz	Etwas / nach Bedarf
Zwiebeln	1 Stk.
Karotten / Möhren	1 Stk.
Paprika, rot	1 Stk.
Kalbsschnitzel	500 g
Sesamöl	Etwas / nach Bedarf
Sojasauce / Sojasoße / Shoyu	Etwas / nach Bedarf
Brokkoli / Broccoli	½ Stk.
Chinakohlsalat	¼ Stk.
Rote Chilischoten	1 Stk.
Rosenkohl / Kohlsprossen	150 g
Sojasprossen / Sojabohnenkeimlinge	80 g

Zubereitung:

Das Fleisch in feine Streifen schneiden und 10 Minuten lang mit den Chilischoten in Öl marinieren. Das Fleisch im Wok braten, herausnehmen und warmstellen. Paprika, Chinakohl, Zwiebel, Karotten in Streifen schneiden und mit zerkleinertem Brokkoli, dem Sprossenkohl und Bohnensprossen anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und Ingwer, Chili und Sojasauce untermischen.

Guten Appetit!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1052-Kalb-mit-Wokgemuese.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at