

Chinapfanne „Rita“



Zutaten:

Ca.500g Steakhüfte
400-500g Scampi
Pack Choi
Zuckerschoten
Porree fein geschnitten
Broccoli kleine Röschen
Möhren dünne Scheiben,
Sojasprossen und Mungo Keimlinge aus dem Glas
gesalzene Sojasoße
Speisestärke
Knoblauch und Zwiebel
Öl
400-500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Das Rindfleisch einen Tag vorher in feine Streifen schneiden, in gesalzener Sojasoße und Speisestärke marinieren. Knoblauch und Zwiebeln dazu. Das Fleisch sollte nicht "schwimmen".

Die aufgetauten Scampi trocken tupfen und in etwas Öl mit Knoblauch ebenfalls über Nacht ziehen lassen

Das Gemüse im Wok im Öl anschmoren. Zeitgleich das Fleisch in einer extra Pfanne scharf anbraten. Das Gemüse und Fleisch sollen vom Garen zur gleichen Zeit fertig sein. Das Fleisch zum Gemüse geben und gut durchmischen.

Jetzt kommen die Nudeln in den Wok und erst einmal nur die Hälfte der Flüssigkeit dazu, den Rest nur noch bei Bedarf. Die Nudeln sind schnell fertig, in der Zeit die Scampi anbraten. Die Scampi als Letztes in den Wok geben.

Nach Belieben noch Lauchzwiebeln und gesalzene Cashewkerne dazugeben.

