

Frühlingspfanne mit Rinderfilet nach chinesischer Art mit Reis

Frühpfanrindch12q.odt

Zutatenliste für 6 Personen:

600 g	Reis
1,2 l	Wasser
500 g	Sojasprossen
100 g	Bärlauch
100 g	Sellerie
100 g	Poree
150 g	Paprika
100 g	Topinambur
100 g	Möhren
480 g	Rinderfilet
3 EL	Mondamin
8 EL	Bärlauchpesto
25 g	Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	Paprika
	Gemüsebrühe



Zutaten

Vorbereitung:

Sojabohnen werden gewaschen und über Nacht in Wasser eingeweicht. Danach wird ein Einkochglas bis zu einem Viertel mit den Bohnen gefüllt und mit einem Tuch wird das Glas verschlossen. An einem warmen Ort hingestellt und 5Tage keimen lassen.

Jeden Tag werden die Keimlinge gewaschen. Das Wasser kann aufgefangen werden. In dem Wasser sind viele Nährstoffe enthalten. Eignet sich gut zum Blumengießen.



Schön ziehen lassen

Rinderfilets werden in mundgerechte, dünne Scheiben geschnitten und in Bärlauchpesto 2 Tage eingelegt und im Kühlschrank aufbewahrt.

Zubereitung:

Der Reis wird gewaschen. In einem großen Topf wird der Reis hineingegeben und mit dem Wasser aufgefüllt. Gewürzt mit Salz und Gemüsebrühe. Auf größter Stufe wird der Reis zum Kochen gebracht. Danach wird die Stufe auf 0 gestellt. 20 Minuten auf der Herdplatte lassen. Köchelt einfach nur nach und ist sehr energiesparend.



Reis

Während der Reis vor sich hin köchelt, schneide ich das Gemüse in feine Streifen.



Gemüse hinzufügen



Bärlauch zum Schluß

Auf größter Stufe erhitze ich den Wok und brate das Fleisch kross an. Danach wird Mondamin darüber gestreut und mit angebraten, mit Gemüsebrühe abgelöscht und das Gemüse dazugegeben, bis auf den Bärlauch und die Sprossen.

5 Minuten köcheln lassen. Mit Brühe auffüllen. Bärlauch und Sprossen hinzufügen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.



Fertig angerichtet

Vorbereitungszeit:	5Tage	Kosten pro Portion:	xxx
Zubereitungszeit:	30Min.	Kalorien pro Portion:	xxx
Schwierigkeitsgrad:	Mittel	K: xxx	F: xxx E: xxx