

Jürgen von der Lippe: Rinderfilet Jasco mit Gemüse im Wok

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/jürgen-von-der-lippe-rinderfilet-jasco-mit-gemüse-im-wok

Zutaten:

- 800g Rinderfilet
- 1 Stange Lauch
- 1 weißer Rettich
- 1 kleine Flasche Soja-Sauce
- Öl/möglichst Erdnuss-Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Rinderfilet in den Tiefkühler legen und ca. 30 Minuten leicht anfrieren lassen. Dann das Fleisch hauchdünn aufschneiden.

Den Lauch putzen, waschen und in 5cm lange Stifte schneiden. In einem Wok etwas Öl erhitzen. Darin zuerst den Lauch anschmoren, dann das Fleisch unterrühren und bei starker Hitze ganz kurz rundum anbraten. Salzen, pfeffern.

Den Rettich schälen und raspeln. Mit oder ohne Küchenmaschine. In Portions-Schälchen 2 gut gehäufte EL vom geriebenen Rettich geben, mit Soja-Sauce würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum kurzgebratenem Fleisch servieren. Dazu tunkt man die Fleischscheiben mit Stäbchen in die Sauce.

Rezept: Jürgen von der Lippe

Quelle: alfredissimo!