



## Wok mit Rindfleisch, Chinakohl

und philipinischem Knoblauchreis



30-40min



4 Personen

Heute tummelt sich im Wok neben saftigem Rindfleisch auch Chinakohl, dessen Hauptsaison im Winter ist. Erstmals von den Chinesen im 5. Jahrhundert kultiviert, gehört er heute zu den meist verwendeten Gemüsearten des Landes. Die Sorte, mit der wir heute kochen, wird übrigens "Zahn des weißen Drachen" genannt. Na dann, guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- Jasmin Reis
- Jungzwiebel
- rote Paprika
- Knoblauchzehe
- Chinakohl
- Rindernuss
- Wongs Reisgewürz <sup>10</sup>
- Teriyaki Sauce <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 685.0kcal, Fett 20.5g, Eiweiß 34.0g, Kohlenhydrate 87.1g



**1. Reis kochen**

800ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit 1TL Salz im Topf zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



**4. Knoblauchreis zubereiten**

Inzwischen eine weitere große Pfanne mit 3-4EL ÖL hoch erhitzen und den **Knoblauch** darin ca. 30Sek. rösten bis er goldgelb ist. Den fertigen **Reis** dazugeben und ca. 4-5Min. mit dem **Knoblauchöl** braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.



**2. Gemüse schneiden**

Inzwischen den **Chinakohl** längs halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Paprika** halbieren, entkernen und in kurze, dünne Streifen schneiden. **Jungzwiebel** putzen und in feine Ringe schneiden. Das **Fleisch** auf einem weiteren Schneidebrett gegen die Faser in ca. 1cm breite, sehr dünne Streifen schneiden.



**5. Fleisch braten**

Währenddessen die **Paprikapfanne** erneut hoch erhitzen. Die **Rinderstreifen** mit 1EL ÖL, der **übrigen Gewürzmischung** ca. 1-2Min. scharf anbraten. Die **Paprikastreifen** und den **Kohl** für ca. 1Min. mitschwenken und mit der **Teriyakisauce** ablöschen, gut vermengen, salzen und pfeffern und die Pfanne vom Herd nehmen.



**3. Gemüse braten**

Einen Wok oder eine große Pfanne mit 1EL Öl auf hohe Stufe erhitzen. **Paprikastreifen** hineingeben und mit einer Prise Salz 2-3Min. scharf anbraten. 3-4EL Wasser und **1EL der Gewürzmischung** dazugeben und weitere ca. 2-3Min. scharf anbraten, evtl. löffelweise mehr Wasser zugeben, falls es schon vorher verdampft. **Paprika** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



**6. Fertigstellen**

Den **Knoblauchreis** mit **Jungzwiebeln** vermengen und mit dem dem **Rindfleisch-Wok** servieren.