

Gebratenes Rindfleisch mit Brokkoli

Zutaten:

- Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten
- Rindfleisch, in dünne Scheiben geschnitten
- Knoblauch, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- Austernsoße

1. Brokkoli-Röschen in kochendes Salzwasser **kurz** blanchieren. (Achtung, nicht zu lange! Sonst fällt der Brokkoli während dem Braten auseinander und wird zu weich). Brokkoli in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und zur Seite stellen.
2. Etwas Öl in einen Wok erhitzen. Rindfleisch und Knoblauch hinzufügen und scharf anbraten. Anschließend Brokkoli und Austernsoße hinzugeben, kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Bei der Wahl des Fleisches, eignet sich am besten das Falsche Filet und am besten das Fleisch nicht ganz durchbraten, sonst wird es zäh.

Gedämpfte Schweinerippen mit schwarzen Bohnen

Zutaten:

- Schweinerippen
- Knoblauch, fein gehackt
- Chilischoten, fein gehackt
- Schwarze Bohnen
- Salz, Pfeffer
- Hoi Sin Soße
- Soja-Soße (dunkle)

1. Schweinerippen in kleine Stücke hacken. Alle Zutaten mit den Schweinerippen gut vermengen und kurz marinieren lassen, anschließend die marinierten Rippchen in eine feuerfeste Schale geben.
2. Ein Topf mit Wasser aufkochen lassen, ein Topfgitter in das Wasser geben und die Schale Rippchen ca. 45 Minuten bis 1 Stunde dämpfen lassen. (Achtung, die Schale muss sich über dem Wasser befinden, das Wasser sollte möglichst beim Dampfen nicht in die Schale gelangen.)

Tipp: Am besten eignet sich ein Dampfkochtopf mit Kochaufsatz.

Gebratener Eierreis

Zutaten:

- Vorgekochter Reis
- Eier
- Karotten, geschält und gewürfelt
- Erbsen
- Mais
- Zucchini, geschält und gewürfelt
- Brokkoli, in Röschen geschnitten
- Zwiebel, in Streifen schneiden
- Sojasprossen
- Salz, Pfeffer
- Sesamöl
- Soja-Soße

1. Eier in eine Schale geben und gut verquirlen. Anschließend in einem Wok kurz anbraten, wieder in die Schale geben und zur Seite stellen.
2. Den gekochten Reis in einem mit Öl erhitzten Wok geben, gut anbraten. Die Eier und das Gemüse nacheinander hinzufügen. (am besten mit dem Gemüse anfangen, was länger Zeit benötigt) Mit etwas Sesamöl, Sojasoße beträufeln und anbraten. Zuletzt mit Salz, Pfeffer würzen.

Hinweis: Anstatt frisches Gemüse, kann auch TK-Gemüse hergenommen werden. So spart man sich Zeit beim Gemüse her schneiden und es schmeckt genauso lecker und frisch.