

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Bunter Weißkohl aus der Pfanne

### Zutaten für 4 Personen:

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 200g Weißkohl        | 125 g Basmati Reis |
| 200g Rinderhüftsteak | 1/2 Gemüsezwiebel  |
| 50g Lauchzwiebeln    | 6 EL Sojasauce     |
| 120g Mohrrüben       | 100ml Wasser       |
| 1/2 Paprika          | Knoblauch          |
| 3 EL Erdnussöl       | 1 TL Speisestärke  |
| 1 EL Schnittlauch    | Pfeffer, Salz      |

Weißkohl und Paprika in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Mohrrüben in Stifte schneiden. Gemüsezwiebel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch ebenfalls in Scheiben schneiden. Hüftsteak in Streifen schneiden. 1 EL Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Rindfleisch portionsweise kräftig anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Herausnehmen und warm halten. Restliches Erdnussöl erhitzen und das Gemüse ebenfalls portionsweise darin erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und anbraten. Mit Sojasauce oder Theryaki Marinade und Wasser ablöschen. Ca. 3 Minuten auf mittlerer Temperatur köcheln lassen. Rindfleisch wieder zufügen. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und unter den Bunten Weißkohl rühren. Einmal kurz aufkochen lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zum Bunten Weißkohl Basmati Reis servieren.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)