

Rezepte > WOK > Rezept : Filetstreifen mit Zitronengras und Paprika auf Nudeln

Filetstreifen mit Zitronengras und Paprika auf Nudeln

Zutaten : (für 2 Portionen)

250 g Rinderfilet, (ersatzweise gut abgehangener Rostbraten),

1 bis 2 EL Sonnenblumenöl,

1 große Knoblauchzehe,

1 roten scharfen Peperoni,

1 Stängel Zitronengras,

1 Stück frischen Ingwer (geschält ca. 15 g),

1 EL eingelegte Bambussprossen oder

Bambusstücke,

½ rote Paprikaschote,

½ gelbe Paprikaschote,

½ grüne Paprikaschote,

1 rote Zwiebel,

2 EL Limettensaft,

Salz,

weißer Pfeffer aus der Mühle,

Chinesische Eiernudeln (ersatzweise dünne Spaghettini) oder Reis,

Zubereitung:

Für die Filetstreifen das Fleisch quer zur Faser in lange, schmale Streifen schneiden. Knoblauchzehe und Ingwerstück schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in dickere Ringe hobeln. Paprika kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und halbieren und von jeder Farbe eine Paprikahälfte entkernen und in ca. 4 mm dicke Streifen schneiden. Peperoni ebenfalls kurz unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen, halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. Das Zitronengras von den äußeren Schichten entfernen, sie sind meist hart und faserig. Dann das zarte Innere mit dem feinen Geschmack in feine Röllchen schneiden.

Nun das Öl in einem Wok oder Pfanne stark erhitzen. Den Knoblauch darin 1 Minute rühren. Das Fleisch zugeben und 2 bis 3 Minuten hellbraun anbraten. Dann Zitronengras und Ingwer, Bambusstücke und Peperoni zugeben, kurz umrühren und den Wok vom Herd nehmen. Nun das Fleisch aus dem Wok nehmen oder an die Seite schieben. Paprika und Zwiebel bei starker Hitze ca. 3 Minuten bräunen. Das Fleisch wieder dazu rühren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. In der Zwischenzeit die Nudeln bzw. den Reis kochen und zum Schluss unterrühren und die Filetstreifen mit Zitronengras und Paprika auf Nudeln sofort servieren.

