



Fleisch

Rindergeschnetzeltes mit Walnüssen und Frühlingszwiebeln

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Rinderfilet	E
100 g Walnüsse	E
1 Prise Chilipulver	M
1-2 TL Curry	M
1 TL frischer Ingwer	M
Pfeffer	M
Meer- oder Steinsalz	W
½ Bund Frühlingszwiebeln	M
1 TL Kurkuma	F
1 TL Paprikapulver (süß)	F
Shoyu (Sojasauce)	W

Tipp:

Mit Reis und Gemüse z.B. Bohnen servieren.

Vorbereitung:

Den Ingwer schälen und in grobe Würfel schneiden.

Das Rinderfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Öl, dem Ingwer, Chili- und Currypulver und der Sojasauce marinieren. Die Marinade mindestens für 2 Stunden wirken lassen.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden (grüne und weiße Teile).

Zubereitung:

In einem heißen Wok oder einer heißen Pfanne mit Öl das Rindergeschnetzelte für 2 Minuten unter Rühren anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen und die Walnüsse hinein geben. Diese mit Kurkuma, Paprikapulver, Curry, Pfeffer und Meersalz würzen und ca. 5 Minuten mit den Gewürzen anbraten.

Das Fleisch wieder hinein geben, evtl. nachwürzen und dann die Frühlingszwiebeln dazu geben und für weitere 5 Minuten bei mäßiger Hitze mit geschlossenem Deckel dünsten lassen. Bei Bedarf wenig Wasser zugeben.

Quellen-Angabe:

© Claudia Earp

Erläuterung der Kürzel für das 5-Elemente-Kochen - Element / Geschmacksrichtung:
H = Holz/sauer, **F** = Feuer/bitter, **E** = Erde/süß,
M = Metall/scharf, **W** = Wasser/salzig