

Kalbfleischwürfel mit Gemüse aus dem Wok



Zutaten für zwei Personen:

200-250 g Kalbsrücken
1 EL Speisestärke
2/3 TL Salz
1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver
3-4 EL Erdnussöl
5 g getrocknete Wolkenohrpilze
75 g Gemüsezwiebel
50 g Karotten in Scheiben
75 g rote, gelbe und grüne Paprikaabschnitte
2-4 Broccoliröschen
75-100 g Weißkohlabschnitte
250 ml kräftige Gemüsebrühe
1 EL Speisestärke
1-2 EL Chili-Chicken-Sauce
1/2-1 EL Sojasauce

1. Wolkenohrpilze in eine Schale geben, mit kochendem Wasser begießen und etwa 30 Minuten quellen lassen.
2. Den Kalbsrücken sauber parieren und in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden, anschließend würfeln. Speisestärke, Salz und Fünf-Gewürze-Pulver mischen und die Stückchen darin wälzen. In einem Sieb abklopfen.
3. Gemüsezwiebel schälen, quer halbieren, eine etwa 1 cm dicke Scheibe herausschneiden. Die Scheibe in gefällige, nicht zu kleine Abschnitte teilen. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen

und in Abschnitte teilen. Broccoliröschen waschen und in dickere Scheiben schneiden.
4. Weißkohl in gefällige Abschnitte teilen, Strunkteile nicht verwenden.
5. Die eingeweichten Wolkenohrpilze nochmals waschen, gut ausdrücken und kleiner schneiden.
6. 2 EL Erdnussöl in einem Wok oder einer Wok-Pfanne bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen. Fleisch portionsweise unter Rühren braten, in Alufolie warm stellen. 1 weiteren EL Erdnussöl zugeben. Zuerst Zwiebel, Karotten, Paprika und Broccoli ca. 2 Minuten pfannenrühren, dann

Weißkohlabschnitte und Wolkenohrpilze zugeben und weitere 4-5 Minuten rühren. Mit Brühe ablöschen, kalt angerührte Speisestärke und 1-2 EL Chili-Chicken-Sauce sowie 1/2-1 EL Sojasauce zugeben, weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce bindet.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 75 min, Hauptspeisen, Wokgerichte, Fleisch, Kalb, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 22.01.2023