

# Rindfleisch aus dem Wok mit Spitzkohl

## Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Rinderhüftsteak
- 300 g Spitzkohl
- 100 g Radicchio
- 1 kleine rote Paprika
- 1 kleine gelbe Paprika
- 1 rote Chilischote
- 1 Zehe Knoblauch
- 15 g Ingwer
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Sojasoße
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 0,5 TL Johannisbrotkernmehl
- 4 EL helles Sesamöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 1 EL Sesamsamen

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Spitzkohl und Radicchio putzen, waschen und vom Strunk befreien. Blätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen, Knoblauch und Ingwer schälen. Alles in feine Würfel schneiden.

Brühe mit zwei Dritteln der Sojasoße, dem gerösteten Sesamöl und dem Johannisbrotkernmehl zu einer Würzsoße glatt rühren. Die Hälfte des hellen Sesamöls in einem Wok erhitzen, das Fleisch darin bei starker Hitze 2-3 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Restliches helles Sesamöl im Wok erhitzen, Paprika darin bei starker Hitze etwa 2 Minuten anbraten. Spitzkohl, Radicchio, Chili, Knoblauch und Ingwer dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Die Würzsoße angießen und aufkochen lassen. Das Fleisch zum Gemüse geben und nochmal erhitzen. Mit restlicher Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Schnittlauch und Sesam bestreut servieren. Dazu passt Vollkorn-Basmatireis.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)