

THAI CURRY MIT RINDFLEISCH UND MANDELPILZEN



Für 6 Personen



Zubereitungszeit: ca. 40 Min.



Zutaten:

- 500 g Rindfleisch in Streifen geschnitten
- 1 Paprikaschote, gewürfelt
- 2 Möhren, gestiftelt
- 250 g Weißkohl in Streifen geschnitten
- 200 g Sojasprossen
- 3 Mandelpilze (Agaricus blazei Murrill), geschnitten
- 1 Stange Lauch, halbiert, gewaschen, geschnitten
- 2 EL Fischesauce
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Currypaste, rot oder grün
- 1 Dose Kokosmilch
- 5 EL Öl zum Anbraten



Zubereitung:

Den Wok erhitzen, Öl zugeben und das Rindfleisch darin anbraten. Fleisch aus dem Wok nehmen und warm stellen. Nach und nach werden die Paprikaschoten, Pilze, Möhren, Sojabohnenkeimlinge, Lauch und Weißkohl sehr heiß angebraten. Nicht zu viel Gemüse auf einmal im Wok anbraten, damit es nicht verwässert. Es sollte noch knackig sein und Biss haben. Die verschiedenen Gemüsesorten im Wok mischen. Darüber kommt die Fischesauce, Sojasoße und schließlich die Kokosmilch. Mit der Gewürz-Kokosmilch-Marinade wird das Ganze ein paar Minuten durchgeköchelt, das Fleisch darauf verteilt und serviert.

Tipp:

Die Currypaste sollte man in einer Tasse mit Kokosmilch verrühren, damit sie sich gut verteilen lässt.



Kostenfreie Hotline für Deutschland: 0800 / 74 59 746 International: 00800 / 74 59 7467

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH
Gewerbestr. 8
D-82064 Straßlach

Tel: (+49) 08170 / 9959 - 0
Fax: (+49) 08170 / 9959 - 250
E-Mail: KAM@pilzshop.de
www.pilzshop.de

Sitz der Gesellschaft: Straßlach
HRB 187334 AG München
Geschäftsführer:
Willy Hawlik, Benjamin Hawlik


HAWLIK
GESUNDHEITSPRODUKTE