

Rindfleisch mit grünem Spargel

4 Portionen

500 g Rindslungenbraten

1 EL rote Currypaste

1 EL Sesamöl

3 Knoblauchzehen

ca. 3 cm Ingwer

700 grüner Spargel

4 Jungzwiebel

7 EL Sojasauce

Saft von einer Limette

1 EL Rohrzucker

1 TL Maizena

4 EL Woköl

Cashewkerne und Korianderblätter



Den Rindslungenbraten kalt abspülen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der roten Currypaste und dem Sesamöl marinieren.

Die Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett etwas rösten.

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abbrechen oder abschneiden und eventuell das untere Drittel der Stangen schälen. Dann die Spargelstangen dritteln.

Die Jungzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden.

Den Knoblauch und den Ingwer schälen und klein hacken.

Die Sojasauce, den Limettensaft, Zucker, Maizena und 5 EL Wasser verrühren.

2 EL Öl im Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Dann aus der Pfanne heben und beiseite stellen.

Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Knoblauch und den Ingwer anbraten, den Spargel dazugeben und unter Rühren 4 bis 5 Minuten knackig rösten. Der Spargel sollte noch bissfest sein.

Die Sojamarinade über den Spargel gießen, das Fleisch und die Jungzwiebeln unterrühren und kurz aufkochen.

Mit den Cashewkernen und Koriander bestreuen, mit Reis servieren.