

Wokgemüse & Rinderfiletröllchen mit „Grüner Kakadu“



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Wokgemüse mit Rinderfiletröllchen

Zutaten für 4 Personen:

(Zeit: 50 Minuten / Garzeit: 15 Minuten)



Rinderfiletröllchen: 300 g Rinderfilet, 2 EL Sojasauce, 1 TL Ahornsirup, 1 TL frischer Ingwer fein gehackt, 100 g Wurzelgemüse (z. B. Lauch, Möhren, Sellerie), 1 EL Radieschensprossen, 1/2 Bd. Koriander, 8 Spieße

Wokgemüse: 600 g Gemüse (z. B. Möhren, Blattkohl, Staudensellerie, Brokkoli, Paprika, Pilze, Zuckerschoten, Bohnen), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Ghee, 1 EL „Grüner Kakadu“, 150 ml Gemüsebrühe, „Sizilianisches Steinsalz“ aus der Mühle

Backofen auf 160 °C vorheizen (Umluft). Rinderfilet in 8 Scheiben schneiden, mit einem Plattierisen (Fleischklopfer) flach klopfen. Sojasauce, Ahornsirup und Ingwer verrühren, die Fleischstücke in der Marinade wenden. Wurzelgemüse putzen und in feine Streifen schneiden. Koriander zupfen. Gemüsestreifen, Sprossen und Koriander mischen. Jeweils 1 EL der Füllung auf jede Filetscheibe setzen, aufrollen. Jede Rolle in 3 Scheiben schneiden, je drei Röllchen auf einen Schaschlikspieß stecken. Die Spießchen im Ofen auf einem Blech ca. 3 Min. garen.

Das Gemüse putzen und in Rauten oder ähnliche Formen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles zusammen bei großer Hitze mit 1 EL Ghee 5 Min. unter Rühren braten – am besten in einem Wok. Mit „Grüner Kakadu“ bestreuen, einmal umrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz einkochen lassen, abschmecken.

Dazu passen knusprige Topinamburchips: 200 g Topinambur schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und in Kokosfett goldgelb frittieren.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter www.bio-feinschmecker.de
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

