



# BEEF WOK

MIT TERRYAKISAUCE & SOJASPROSSEN



Alles und noch viel mehr.



Timo Hinkelmann's  
**KREATIVE KÜCHE**



Timo Hinkelmann's  
**KREATIVE KÜCHE**

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

- 400g** Rinderfilet
- ca. 20g** Frischer Ingwer
- 100g** Sojasprossen
  - 1** Paprika, gelb
  - 2** Chilis, rot
  - 2** Karotten
  - 2** Frühlingszwiebeln
- 200g** Chinakohl
- 2 EL** Erdnussöl
- 2 EL** Sojasauce
- 2 EL** Terryakisauce
- 1 EL** Honig
- 2 EL** Sesam
- Salz & Pfeffer

# BEEF WOK

## MIT TERRYAKISAUCE & SOJASPROSSEN

 ZUBEREITUNG  20 Minuten  
 FERTIG IN  20 Minuten

1. Das **Rinderfilet** in feine Streifen schneiden.
2. **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Sprossen** gut mit Wasser abbrausen. Kerngehäuse und Trennwände der **Paprika** und der **Chilis** entfernen. **Paprika** in gleichmäßige Streifen schneiden. **Chilis** fein würfeln. **Karotten** schälen und in feine Streifen schneiden. Enden der **Frühlingszwiebeln** entfernen, Rest in feine Ringe schneiden. **Strunk des Kohls** entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden.
3. Wok stark erhitzen. **Erdnussöl** dazugeben und das **Fleisch** darin kurz scharf anbraten. Sofort wieder aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.
4. Jetzt die **Paprika**, den **Chili**, die **Karotten** und den **Chinakohl** anbraten. Die **Sprossen** und den **Ingwer** dazugeben und durchrühren.
5. Nun **Sojasauce**, **Terryakisauce**, **Honig** und **Frühlingszwiebeln** hineingeben, miteinander vermengen und schwenken.
6. Zuletzt **Sesam** und angebratenes **Filet** hinzufügen und vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, anrichten und genießen.



 Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

317 kcal      14,6 g Fett  
34,4 g Eiweiß      13,9 g Kohlenhydrate