

01.09.2022

Rindfleisch aus dem Wok oder Pfanne mit Kräuter- Topfenknödel und Gemüse-Senfsoße



Zutaten

600 g Rindfleisch zum Kurzbraten
(z.B.: Lungenbraten, Nuss, Hüferl)

Zum Anbraten: Öl

Gemüse-Senfsoße:

2 Karotten
1 Lauch
1 Scheibe Sellerie
1 Zwiebel oder Frühlingszwiebel
100 g Brokkoli
1/8 l Rindsuppe
1/8 l Schlagobers
2 EL Senf, scharf
2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Das Rindfleisch in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rindfleischstreifen im Wok oder in einer Pfanne in heißem Öl scharf anbraten.

Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Das Gemüse putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

In der gleichen Pfanne, beginnend mit den Karotten, dem Lauch und dem Zwiebel, am Schluss den Brokkoli, bissfest dünsten.

Mit Rindsuppe und Schlagobers aufgießen, mit etwas scharfem Senf und fein gehacktem Knoblauch abschmecken und kurz einkochen lassen.

Das Rindfleisch wieder in die Soße geben und kurz durchziehen lassen. Mit den Kräuterknödeln servieren.

Tipps:

X Frische, geputzte und zerteilte Brokkoli Röschen kurz in kochendem Wasser mit 1 Prise Backpulver blanchieren.

So bleibt die grüne Farbe schön erhalten!
X Auch Nudeln oder Spätzle passen sehr gut zum Wok!
