



Rinderfilet mit Wokgemüse und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	294 kcal/ 1231 kJ	
Eiweiß:	16 g	Fett: 22,4 g
Kohlenhydrate:	7 g	

Zubereitung:

1. Rinderfilet in feine Scheiben schneiden. Mit Wasabi und 1 Esslöffel Öl einreiben und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die Enden großzügig abschneiden und die Spargelstangen längs halbieren, dann quer in Stücke schneiden. Chinakohl abspülen und in Streifen schneiden. Lauch putzen, in Ringe schneiden und gründlich waschen. Walnüsse grob hacken.
3. Restliches Öl im Wok erhitzen. Walnüsse darin kurz anrösten, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen. Rinderfilet im heißen Öl anbraten, an den Rand des Woks schieben. Spargel in die Mitte geben, 2-3 Minuten unter Rühren braten, ebenfalls an den Rand schieben. Chinakohl und Lauch in die Mitte geben und 1-2 Minuten unter Rühren braten. Alles mischen und mit Reiswein und Sojasauce würzen. Ingwer beliebig klein schneiden und unterrühren. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Dazu Reis reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 200 g Rinderfilet
- 1 Wasabi-Paste (sehr scharfer Messerspitze japanischer Meerrettich)
- 3 EL Öl
- 200 g dünner grüner Spargel
- 200 g Chinakohl
- 1 Stange Lauch
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 2 – 3 EL Sake
- 2 – 3 EL Sojasauce
- 20 g eingelegter japanischer Ingwer