Spicy Beef-Bento mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	573 kcal/ 2.400 kJ	Fett:	30 g
Eiweiß:	28 g	Davon gesättige Fettsäuren:	6 g
Kohlenhydrate:	48	ungesättige Fettsäuren:	24 g

Zubereitung:

1. Für das würzige Rindfleisch die Bohnenpaste, Sojasauce und Kochwein vermischen. Rindfleisch klein schneiden, in die Mischung geben und darin 15 Minuten marinieren. Das Fleisch in der Speisestärke panieren und im Öl frittieren, bis es eine goldbraune Farbe angenommen hat. Das Fleisch herausnehmen und etwas Öl in der Pfanne lassen. Darin Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mit dem Pfeffer und dem getrockneten Chili braten. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben, mit Salz, Zucker und den Zutaten vermengen. Zur Seite stellen und vor dem Anrichten abkühlen lassen.

2. Für den gebratenen Spargel den Spargel und die Karotten schälen und in schmale Streifen schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und Spargel, Karotten, kalifornische Walnüsse und essbare Blüten zusammen mit dem Salz darin schwenken.

3. Die Eier nacheinander in einer flachen Schale aufschlagen. 7 Minuten lang dämpfen und aus der Schale nehmen, wenn das Ei abgekühlt ist. Reis für 15 Minuten dämpfen.

4. Rindfleisch, Spargel, Reis und Eier dekorativ in 4 Lunchboxes (z.B. Brotdosen) anrichten. Weiteres Gemüse kann nach Belieben hinzugegeben werden.

Zutaten für 4 Portionen :

Für das würzige Rindfleisch:

15 g	Bohnenpaste (erhältlich im Asialaden)
1 EL	helle Sojasauce
1 EL	Kochwein
250 g	Rinderfilet
20 g	Speisestärke
50 ml	Speiseöl
10 g	Ingwer
10 g	Frühlingszwiebeln
10 g	Knoblauch
35 g	chinesischer Pfeffer
50 g	getrockneter Chili
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz

Für den gebratenen Spargel:

300 g	Spargel
25 g	Karotten
1 EL	Speiseöl
50 g	kalifornische Walnüsse
50 g	essbare Blüten (Lilien)
5 g	Salz

Außerdem:

4	mittelgroßes Eier
200 g	Reis