



Chicoree chinesisches

● Zutaten:

300 Gramm	<i>Fleisch (z.B. Rind oder Pute)</i>
1 große	<i>Zwiebel</i>
500 Gramm	<i>Karotten</i>
500 Gramm	<i>Paprika (rot, gelb, grün)</i>
500 Gramm	<i>Chicorée</i>
1 Dose	<i>Ananasstückchen</i>
1 Tüte	<i>Walnüsse</i>
250 Gramm	<i>Reis</i>
Sojasoße, Pfeffer Salz Currypulver	

● Zubereitung:

1. das Fleisch in kleine Stücke oder dünne Scheiben schneiden
2. mit Salz und Pfeffer und etwas Currypulver bestreuen
3. zwei bis drei Esslöffel Sojasoße dazugeben und alles gut miteinander vermengen
4. alles ca. 2 Stunden marinieren
5. die Karotten schälen und in dünne Stücke schneiden
6. die Paprika säubern und in kleine Rauten schneiden
7. beim Chicorée die äußeren Blätter und den Strunk entfernen
8. anschließend den Chicorée in ca. 1 cm breite Streifen schneiden
9. in ein Sieb geben und dieses in lauwarmes Salzwasser stellen
10. die Walnüsse zerbröseln und auf einem Backblech goldbraun anrösten
11. in einen Topf 250 Gramm Reis geben
12. 500 Milliliter Wasser dazugeben und mit einem gehäuften Teelöffel Brühe vermengen
13. den Topfdeckel auflegen und den Reis zum Kochen bringen
14. wenn der Reis kocht die Flamme herunterstellen und den Topfdeckel abnehmen
15. ist das Wasser verkocht den Reis vom Herd nehmen und warm halten
16. das marinierte Fleisch mit der Soja-Marinade im Wok anbraten, bis die Sauce eingedickt ist
17. nochmals etwas Sojasauce zugeben
18. in dünne Scheiben geschnittene Karotten dazugeben
19. die Paprikarauten in den Wok geben und unterheben
20. noch einmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen
21. die Ananasstückchen kurz mit anbraten
22. den Chicorée aus dem Wasserbad nehmen und einen Moment abtropfen lassen
23. in den Wok geben und mit andünsten
24. die Walnüsse mit beimengen
25. je nach Geschmack etwas Ananassaft mit etwas Mehl und Brühe vermengen
26. in den Wok geben und alles gut vermengen
27. dazu den Reis servieren