



Red Lobster Kochclub
www.redlobster.ch

Rezept vom Mai 2013 – Kitt & Fridli

Geschnetzeltes mit Spargeln

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 80g Teigwaren (zB chinesische Eiernudeln)
- 1 kg grüne Spargeln
- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün
- 400g geschnetzeltes Rindfleisch (à la minute)
- Oel zum anbraten
- ½ TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Maizena
- 1 ½ dl Wasser
- 1 dl Soja Sauce
- 1 TL Sambal Olek



1. Schritt

Teigwaren im Salzwasser knapp al dente kochen, abtropfen, unteres Drittel der Spargeln schälen, mit den Bundzwiebeln in Stücke schneiden.

2. Schritt

Fleisch portionenweise im heissen Oel ca 2 Minuten anbraten, herausnehmen, salzen. Gemüse in derselben Pfanne ca. 5–10 Minuten rührbraten (Deckel aufsetzen), Knoblauch dazupressen. Nudeln begeben, kurz mitbraten.

3 Schritt

Maizena mit Wasser, Sojasauce und Sambal Olek anrühren, mit dem Fleisch begeben, nur noch heiss werden lassen

Dazu passt Koreander

Vor- und Zubereiten ca. 25 Minuten