

Marinierte Kalbsfleischstreifen mit Frühlingslauch, Zucchini, Pak Choi und rotem Paprika

Rezept Foto links

Zutaten (für 2 Portionen):

300 g Kalbfleischschnitzel,
5 g Ingwer, 10 g Frühlingslauch,
50 g Lu Shui, 5 g Pflanzenöl,
2 g Ursalz, 40 g Zucchini, 80 g
Paprika, 2 g Pfeffer, 40 g Karotten,
2 g China Gewürzmischung,
100 g Senfkohl (Pak Choi),
Dekorblüten, Sesamkörner
schwarz, 15 g Reiswein trocken,
Sesamöl, 10 g frischer Koriander

Zubereitung: Kalbsfleisch in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und der Lu Shui eine Stunde marinieren. Paprika in feine Streifen, Gemüse in fingernagelgroße Stücke schneiden. Öl erhitzen, halbierten Ingwer darin ausbraten. Frühlingslauch zugeben, leicht anbraten und herausnehmen. Kalbfleischstreifen anbraten, herausnehmen, das Gemüse in die Pfanne geben und bissfest anschwitzen. Würzen und mit Reiswein ablöschen. Sesamöl und Sesamkörner zugeben. Fleischstreifen und Lauch zugeben, durchschwenken und leicht erhitzen. Abschmecken, anrichten und mit Dekorblüten oder Chilifäden und dem Korianderblättern garnieren und servieren.

Wirkung: Hitze vertreibend, entgiftend, Vitalkräfte stärkend, Blutbildung anregend

„Selbst aktiv am Genesungsprozess der Patienten teilzuhaben – das ist für mich ein Stück Lebensqualität“

Peter Asch, Küchenmeister,
Diätetisch geschulter Koch,
Küchenchef der Klinik Silima,
Riedering / Chiemgau

