

## **In Sesam & Kastanienhonig gegarte Rinderstreifen auf Honig-Wokgemüse (Holger Stromberg)**

### **Zutaten für 4 Personen:**

200 g Zuckerschoten  
1 rote Paprikaschote  
100 g Champignons  
2 Möhren  
3 Frühlingszwiebeln  
50 g weißer Rettich  
1 Peperoni  
50 g Sojabohnensprossen  
½ Knoblauchzehe  
1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel  
500 g Rinderfilet  
4 EL Kastanienhonig (alternativ Heidehonig)  
12 EL weißer Sesam  
2 EL Erdnussöl  
4-6 EL Sojasauce  
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Limette  
1 Prise Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Sesamöl  
einige frische Korianderblättchen

### **Zubereitung:**

1. Zuckerschoten abspülen und putzen. Paprikaschote vierteln, putzen, abspülen und in Streifen schneiden. Champignons mit einem weichen Geschirrtuch abreiben, Stielenden kurz abschneiden und die Pilze vierteln. Möhren schälen, abspülen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Rettich schälen und in Streifen schneiden. Peperoni längs aufschlitzen, entkernen, abspülen und fein hacken. Sprossen abbrausen. Knoblauch pellen und hacken. Ingwer schälen und reiben.
2. Rindfleisch in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und mit 2 EL Kastanienhonig vermengen. Die einzelnen Fleischstreifen anschließend in Sesam wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei E-Herd: 80-100° C (Umluft: 60-80° C) ca. 15-20 Minuten garen. Das Fleisch bleibt bei dieser Temperatur wunderbar saftig und der Honig sowie der Sesam entfalten ihren Geschmack.
- 3.

Inzwischen Erdnussöl in einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Das vorbereitete Gemüse sowie Peperoni und Ingwer zugeben und ca. 6 Minuten unter Rühren dünsten. Restlichen Honig, Sojasauce und Limettenschale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sesamöl verfeinern.

4. Die Rinderstreifen auf dem Gemüse anrichten und mit kleingezupften Korianderblättchen bestreuen.

Dazu einen duftigen Basmatireis reichen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Pro Portion ca.

Kalorien: 408

Joule: 1712

Protein: 35,6 g

Fett: 22,2 g

Kohlenhydrate: 16 g

**Tipp**

Ersetzt man die Hälfte des Sesams durch schwarzen Sesam, so ergibt sich ein raffinierter Farbeffekt.