DENNER

# Bock auf Wok – warmer asiatischer Nudelsalat mit Rindsfiletstreifen

**Wok-Gerichte for President! Sie bringen Asia-Feeling nach Hause, sind meist schnell zubereitet und dabei – zumindest bei mir – leicht und gesund. Eines meiner aktuellen Lieblingsrezepte enthält Rindsfilet, mmmh!**

Der Wok ist eine asiatische Allzweckwaffe, die von der Form her eher an eine Schüssel als an eine Pfanne erinnert. In der asiatischen Küche spielt der Wok eine zentrale Rolle, da man ihn extrem breit einsetzen kann: Ob Braten, Frittieren oder Kochen – der Wok schafft alles.

Mein Exemplar lag jahrelang ziemlich unbenutzt in einer der unteren Küchenschubladen. Ende Oktober war ich zum ersten Mal in Hongkong, wo wir Street-Food-Märkte und wunderbare chinesische Restaurants besuchten. In der Schweiz kennt man chinesisches Essen eher in der «Billigvariante» – oft wird es mittags als fettiges Take-away-Gericht gekauft und auch die chinesischen Restaurants sind hierzulande leider oft qualitativ nicht wirklich hochwertig. Darum bin ich echt dankbar, dass ich erleben durfte, wie raffiniert, vielseitig, gesund, frisch und unglaublich lecker die chinesische Küche sein kann. Jetzt bin ich ein grosser Fan und werde euch hier immer mal wieder mit asiatischen Rezepten versorgen.

Übrigens: Der Wok kann notfalls auch durch eine einfache Bratpfanne ersetzt werden. Die sind aber meistens etwas zu klein, deshalb unbedingt eine grosse wählen oder gleich einen Wok anschaffen. Das lohnt sich wirklich!

- 400 g Rindsfilet, in feine Streifen geschnitten
- 2 EL Honig
- 4 EL Sojasauce
- Einige Rädchen Chili (von der frischen Schote), alternativ ca. ½ TL Chilipulver
- ½ TL Kurkuma
- 4 EL Erdnuss- oder Sesamöl
- 1 EL Limettensaft
- Salz und Pfeffer

- 250 g asiatische Nudeln
- 2 Karotten, in feine Streifen geschnitten
- 1 kleine Zucchetti, in feine Streifen geschnitten
- ½ Broccoli, in Röschen geteilt
- 50 g eingelegte Bambussprossen

- Ein fingerspitzengrosses Stück Ingwer, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Etwas Erdnuss- oder Sesamöl
- 1 Bund frischer Thai-Basilikum, alternativ Koriander. Achtung: Nicht alle mögen Koriander
- Wenn Saison ist, passen Frühlingszwiebeln wunderbar, sie können aber problemlos weggelassen werden.

1. Honig in der Sojasauce auflösen, dann Öl, Chilipulver, Kurkuma und Limettensaft hinzugeben.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut verrühren.
3. Die Marinade über die Rindsfiletstreifen geben und mindestens 10 Minuten einwirken lassen.

1. Bambussprossen aus der Dose nehmen und abtropfen lassen.
2. Gemüse und Bambussprossen zusammen mit ein wenig Öl in den Wok geben.
3. Nach einer Weile den gehackten Ingwer und die gepresste Knoblauchzehe dazugeben. Den Wok immer wieder schwenken, sodass das Gemüse von allen Seiten angebraten wird.
4. Die Nudeln gemäss Packungsangabe zubereiten. Achtung! Asiatische Nudeln müssen oft lediglich in warmem Wasser eingeweicht bzw. viel weniger lang gekocht werden als europäische Pasta.
5. Wenn das Gemüse noch ein wenig Biss hat, aber schon etwas angeröstet ist, die marinierten Rindsfiletstreifen in den Wok geben und von allen Seiten anbraten. Wenn noch etwas von der Marinade übrig ist, diese ebenfalls in den Wok geben.
6. Die abgetropften Nudeln kommen jetzt ebenfalls in den Wok. Diese so lange darin schwenken, bis sie ein wenig Farbe angenommen haben.
7. Den Nudelsalat mit Thai-Basilikum garnieren und warm servieren.

**1: Wenn man keinen Julienne-Schneider hat und es trotzdem schnell gehen soll, kann man Zucchetti und Rüebli auch mit einem normalen Sparschäler in schmale Streifen «schälen».**

**2: Sesamsamen und Koriander oder Thai-Basilikum machen sich bei asiatischen Gerichten super als Garnitur.**