

Sojabohnensprossen-Salat mit Pak Choy

by Andreas - Samstag, Mai 09, 2009

<http://mundgericht.de/index.php/sojabohnensprossen-salat-mit-pak-choy/>

Das Allround-Gemüse eignet sich bestens für diesen Salat. Wer möchte, kann anstelle von auch Chinakohl nehmen.

125 gr. Sojabohnensprossen

2 kleine

1 Möhre

2 EL Sojasauce

2 EL Sherry

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer

2 EL Weißweinessig

1 EL brauner Zucker

2 Teelöffelspitzen Sambal Olek

Salz

200 gr. Rindfleisch (Minutensteaks)

1 EL Sojasauce, den Sherry, 1 Teelöffelspitze Sambal Olek, den fein gewürfelten Knoblauch und den geriebenen Ingwer vermischen. Da hinein das in feine Streifen geschnittene Fleisch geben und mindestens 1 Stunde marinieren.

Die Möhre in feine Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser solange garen, dass sie noch bissfest ist.

In eine große Schale den gehackten , die Sojabohnensprossen und die Möhrenscheiben geben.

Aus 2 EL Weißweinessig, 1 EL Sojasauce, 1 Teelöffelspitze Sambal Olek und dem EL braunem Zucker eine Sauce herstellen und mit dem Gemüse vermischen.

Die Rindfleischstreifen mit der Marinade in eine Pfanne geben und kurz anbraten. Das Fleisch abkühlen lassen, dann mit der Marinade zum Salat geben.