

40 MIN
**CHOP
SUEY**

EINKAUFSLISTE FÜR 2 PERSONEN

- 0.5 Stk.** Chilischote, frisch
- 2 Zehe** Knoblauch
- 0.5 Stk.** Zwiebel
- 200 g** Gemüse, chinesisches TK
- 50 g** Soja- oder Bambussprossen
- 200 g** Rindsgeschnetzeltes
- 20 g** Pilze, getrocknet, chinesisches
- 50 g** Glasnudeln
- 1 EL** Speisestärke, z.B. Maizena
- 2 EL** Sojasauce
- 2 EL** Austernsauce
- 2 EL** Sesamöl
- Bouillon
- Salz
- Pfeffer, schwarz

PRO PORTION

- 400 kcal** Energie
- 27 g** Protein
- 33 g** Kohlenhydrate
- 18 g** Fett

KOCH- ABLAUF

- 1.** Pilze und Glasnudeln separat in kaltem Wasser einweichen
- 2.** Gemüse in Streifen schneiden
- 3.** Fleisch mit Pfeffer und Sesamöl marinieren
- 4.** Fleisch kurz anbraten und auf einem Teller bereitstellen
- 5.** Gemüse und Pilze in einer Pfanne andünsten und mit etwas Bouillon ablöschen
- 6.** Soja- und Austernsauce dazugeben und aufkochen
- 7.** Glasnudeln dazugeben und aufkochen
- 8.** Maizena mit Wasser anrühren und dazugeben
- 9.** Fleisch beifügen, alles vermengen und abschmecken