



Grünes Wok-Gemüse mit Rindfleisch (ergibt 4 Portionen- pro Portion 320kcal)

Zutaten:

500 g Hüftsteak
2 cm Ingwerknolle
100 ml Sojasoße
3 EL Sesamöl
2 EL geschälte Sesamsaat
250 g grüne Bohnen
250 g Zuckerschoten
1 Zwiebel
Pfeffer

Zubereitung:

Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und reiben. Fleisch, Ingwer, Sojasoße und 2 EL Öl vermengen und ca. 30 Minuten zugedeckt kaltstellen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Bohnen und Zuckerschoten putzen. Bohnen ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Zuckerschoten ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Gemüse abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Fleisch in ein Sieb geben, Marinade auffangen. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Wok erhitzen. Zwiebel und Gemüse ca. 2 Minuten anbraten. Fleisch zugeben und weitere ca. 2 Minuten braten. Aufgefangene Marinade zugießen, kurz aufkochen, mit Pfeffer würzen und alles auf Tellern anrichten. Mit Sesam bestreut servieren.

Hähnchen-Kartoffel-Pfanne mit grünen Bohnen (ergibt 4 Portionen – pro Portion 300kcal)

Zutaten:

200 g Brechbohnen
2 Hähnchenfilets (à ca. 200 g)
800 g Kartoffeln
1 gelbe und rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel
4 Stiel(e) Thymian
2 EL Öl
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Edelsüß Paprika

Zubereitung:

Bohnen putzen, waschen, gut abtropfen lassen, quer halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Bohnen abgießen
Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel (ca. 3 x 3 cm) schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel (ca. 1,5 x 1,5 cm) schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Dreiecke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenfilet ca. 8 Minuten unter Wenden goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Kartoffeln im Bratfett ca. 8 Minuten anbraten. Zwiebel, Paprika und Bohnen dazugeben, weitere ca. 4 Minuten braten. Fleisch zufügen, mit Brühe ablöschen, mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Thymian bestreuen