

Spargel aus dem Wok mit Steakstreifen



Zubereitung:

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Fleisch trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Steakstreifen in

heißem Öl im Wok oder in der Pfanne kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Spargel im heißen Bratfett 5 bis 8 Minuten anbraten, Erdnüsse, Tomaten und Lauchzwiebeln mitbraten. Alles mit Sojasoße und eventuell etwas Wasser ablöschen. Etwa 4 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Steakstreifen unterheben und kurz erhitzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp:

Der grüne Spargel hat ein kräftiges Aroma, deshalb verträgt er Gewürze wie die Sojasoße!

Zutaten:

(für 4 Personen)

1 kg grüner Spargel
1 Bund Lauchzwiebeln
200 g Kirschtomaten
600 g Rumpsteak
2 Esslöffel Öl
Salz
Pfeffer
Zucker
100 g ungesalzene Erdnusskerne
100 ml Sojasoße
Saft von 1/2 Zitrone