Asia Wok mit Mandarinen

Zubereitung

Chili entkernen und fein hacken. Ingwer schälen, fein reiben. Limette waschen, Schale abreiben Saft auspressen. Alles mit 8EL Sojasauce, Honig, 4 EL BONA Pflanzenöl und Besam verrühren. Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Chili Marinade ca. 1h marinieren. Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 4-6 EL BONA Pflanzenöl im Wok erhitzen, gehackte Zwiebel u. Knoblauch darin anbraten, Fleisch und Marinade hinzugeben, würzen und mitanbraten. Gemüse dazugeben (zuerst das welches länger braucht, am Schluss erst den Chinakohl dazugeben). Alles weichdünsten.

Am Schluss die Dose Mandarinen mit Saft dazugeben und durchrühren.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Areta Horvath-Lenherr.

Zutaten

- 1 rote Chilischote
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette oder Zitrone
- 8 EL + 8 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 8-10 EL BONA Pflanzenöl
- 1 EL Sesam
- 500 g Putenbrust
- 250 g Karfiol oder Brokkoli
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- ca. 500 g Chinakohl
- 4 Karotten
- 200 g Champignons
- 100 g Fisolen
- 1 kl. Dose Mandarinen
- Salz, Pfeffer, Asiagewürz
- Beilage: Reis