



Thai Pfanne mit Curryreis

Zubereitung

Fleisch in dünne Streifen, die Zwiebeln in Ringe, den Knoblauch in dünne Scheibchen schneiden und alles zusammen mit Sojasoße, Bona Olivenöl und den Gewürzen ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Erbsenschoten putzen und blanchieren, Paprika in kleine Würfel schneiden.

Anschließend das marinierte Fleisch und Gemüse anbraten, die Erbsenschoten und Paprikawürfel dazugeben und knackig anbraten. Zum Schluss die Bambussprossen und Bohnenkeimlinge dazumischen. Noch einmal abschmecken und mit Curryreis servieren.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Edith Schrenk.

Zutaten

- 30 dag mageres Schnitzfleisch
- 30 dag Erbsenschoten
- 2 rote Paprika
- 4 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Glas Bambussprossen
Bohnenkeimlinge, werden in so
kleinen Schachterln angeboten
- 4 EL Bona Olivenöl
- 6 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer, wenig rotes
Paprikapulver