



01. Juni 2015

Salat

Gemüse-Wok mit Rindfleisch

Erdbeer-Schichtdessert



Gemüse-Wok mit Rindfleisch

Alles in einer Pfanne gegart

Zutaten für 4 Personen
Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

400 g Rüebli
1 Lauch
500 g Rindsplätzli (z.B. Huft)
2 EL Öl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

6 dl Fleischbouillon
2 EL Sojasauce

240 g Teigwaren (z.B. Chinoise Nüdeli)
100 g Mungobohnen-Sprossen

1. Schritt

Rüebli und Lauch in ca. 5 mm dicke Scheiben schneide. Fleisch in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden, im heissen Öl portionenweise ca. 1 Min. rührbraten, herausnehmen, würzen.

2. Schritt

In derselben Bratpfanne Rüebli ca. 5 Min. rührbraten – etwas Wasser begeben! Lauch begeben, ca. 2 Min. weiterrührbraten, herausnehmen.
Bouillon und Sojasauce in die Pfanne giessen, aufkochen, Hitze reduzieren.

3. Schritt

Nudeln begeben, al dente kochen. Sprossen, Fleisch und Gemüse begeben, nur noch heiss werden lassen.



Erdbeer-Schichtdessert

Zutaten für 4 – 6 Personen

100 g Amaretti
500 g Erdbeeren
250 g Mascarpone
75 g Zucker
2 EL Zitronensaft
1 dl Rahm
1 Päckchen Vanillezucker



1. Schritt

Die Amaretti in einen Gefrierbeutel geben und (z.B. mit einem Wallholz) fein zerstoßen. Die Erdbeeren rüsten und würfeln. Mit 2 Esslöffeln Zucker und 1 Esslöffel Zitronensaft mischen.

2. Schritt

Den Mascarpone mit dem restlichen Zucker und dem restlichen Zitronensaft gut verrühren (nicht mit der Maschine!!).

3. Schritt

Den Rahm steif schlagen, dabei nach und nach den Vanillezucker einrieseln lassen. Den Rahm unter die Mascarponecreme ziehen.

4. Schritt

Erdbeeren, Mascarponecreme und Amaretti lagenweise in 4-6 Dessertschalen oder –gläser füllen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen. Zum Servieren mit Minzeblättchen garnieren.

