

# **Asiatisches Rindfleischgeschnetzeltes mit Honig**

(4 Personen)

Das Öl wird in einen Wok oder in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzt. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und goldbraun dünsten. Nun gilt es zuerst die Karotten weich zu bekommen. Also, nimm die zerstückelten Karotten, einen Teil Sojasauce, etwas Honig und den Cayennepfeffer bzw. Chilipulver. Alles hinein mit in den Wok bzw. Pfanne und ca. 3 min braten, bis die Karotten weich sind. Nun gib das Rindfleisch zusammen mit allen übrig gebliebenen Zutaten mit in die Pfanne bzw. den Wok. Nun das Fleisch ca. 7 min braten, bis es goldbraun und knusprig ist. Die Karotten karamellisieren dabei. Nun kann serviert werden.

Man nehme:

3 EL Sesamöl

15 kleine Karotten in gleichlange Streifen gestückelt

2 zerdrückte Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel gestückelt

2 EL Sojasauce

1 kleine Tasse leckeren Honig

1 kleine Saftorange

5 MSP Chilipulver oder Cayennepfeffer

1 TL Salz

1 Pfund Rindfleisch ebenfalls in gleichgroße Streifen geschnitten

Guten Appetit