

Zutaten:

- 500 g Rosenkohl
- 400 ml Asia-Fond (Glas)
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Tomatenmark
- 3 TL Speisestärke
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Rinderfilet
- 100 g Sojasprossen
- Salz, Pfeffer

- 60 g Cashewkerne ungesalzen

Zubereitung:

1. Den Rosenkohl in kochendem Wasser ca. 4 Min. blanchieren, abgießen und in Eiswasser

abschrecken.

2. Asia-Fond, Sojasauce, Tomatenmark, Speisestärke und den durchgepressten Knoblauch zu einer

Sauce verrühren.

3. Die Cashewkerne in einer trockenen Pfanne vorsichtig rösten.

4. Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und im Wok 1-2 Min. scharf anbraten, heraus nehmen

und warm stellen.

5. Rosenkohl und Sprossen im Bratfett anschwitzen, die Sauce dazu geben und einmal aufkochen

lassen.

6. Das Fleisch wieder dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufkochen

lassen. Die Cashewkerne kurz vor dem Servieren über das Fleisch geben.

Dazu Kroepoek und gebratene Nudeln.