

... > Zubereitungsarten > Methoden > Wok

# Rindfleisch mit Zwiebeln



Asiatisches Wok-Gericht

★★★★☆ **4.34** (158 Bewertungen)

 **91** Kommentare

 20 Min.  simpel  07.12.2004  430 kcal

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

---

## Zutaten

4



Portionen

500 g Rindfleisch, (Filet oder Steakfleisch)

5 m.-große Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

3 EL Sojasauce

1 EL Sambal Oelek

3 EL Öl, geschmacksneutrales, Sonnenblume, Raps

250 g Sojabohnen - Sprossen

250 ml Brühe

1 EL Stärkemehl

---

## Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
430	35,63 g	21,45 g	23,37 g

---

# Zubereitungstipps

---

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 20 Minuten

🕒 Ruhezeit ca. 1 Stunde

🕒 Gesamtzeit ca. 1 Stunde 20 Minuten

Das Fleisch in Streifen schneiden, mit 3 EL Öl, 3 EL Sojasauce zerdrücktem Knoblauch (Presse) und dem Sambal Olek vermengen und mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen. (Da Sambal Olek je nach Hersteller weniger oder mehr an Schärfe hat, bitte auf den eigenen Geschmack achten! Mein Sambal ist sehr mild, da verträgt es locker einen Esslöffel, ohne dass man Brandblasen auf der Zunge bekommt.)

Die Zwiebeln in halbe, sehr dünne Ringe schneiden. Den heißen Wok mit Öl ausschwenken, das überschüssige Öl abgießen und die Zwiebeln darin anbraten bis sie anfangen zu bräunen und nach Röstzwiebeln riechen. Zur Seite schieben oder aus dem Wok nehmen und das Rindfleisch samt Marinade scharf anbraten. Das Stärkemehl mit 1-2 EL Brühe anrühren damit es nicht klumpt, mit der restlichen Brühe zum Fleisch geben und aufkochen lassen. Die Zwiebeln, falls sie aus dem Wok genommen worden sind, wieder zugeben, ebenso das Grün der Frühlingszwiebeln und die Sojasprossen. Noch einmal kurz aufkochen und mit Reis servieren.

## Rezept von

neocard

---

## **Tipps & Trends**

---

---

## Video Empfehlungen

---

### Markenrezepte bei Chefkoch

---

## Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

---

16.02.2021 19:25

SwoBi

Absolut lecker! Ich habe aus Mangel von Sojasprossen kurz vor dem Servieren Kartottenstifte und Edamame dazu gegeben. Und Ingwer. Den finde ich besonders passend.

Wirklich ganz toll! Danke für dieses tolle Rezept

[Antworten](#)

---

30.01.2021 14:36

Altona82

Super lecker und immer wieder gern gekocht. Wie schon geschrieben, kann man das Gemüse beliebig austauschen. Wir machen manchmal auch noch Paprika oder auch Möhren mit rein, je nach dem was weg muss. Nur zu empfehlen!  
5\*\*\*\*\*

**Antworten**

---

18.06.2020 19:10

marionelisabeth1706

Habe das Gericht heute zum ersten Mal im Wok zubereitet. Es war sooo lecker, meine Familie war begeistert. Vielen Dank für das tolle Rezept!  
I

**Antworten**

---

23.05.2020 15:50

galu1905

Sehr leckeres Gericht. Ich habe allerdings nur 2 Gemüsezwiebeln genommen. Das reichte absolut.

**Antworten**

---

28.01.2020 07:46

CaptainTrips

Sehr lecker und immer wieder ein Genuss! - Man kann es auch mit dünnen Streifen Rinderrouladenfleisch ( Ober- oder Unterschale ) bereiten. Dieses Fleisch muss nur länger marinieren, da es etwas fester ist. Schmeckt aber auch. Manchmal brate ich auch noch Paprika und frische Champignons mit im Wok, aber das original Rindfleisch mit Zwiebeln - Rezept wird genau so gemacht, wie oben beschrieben.

**Antworten**

---

---

---

22.09.2005 17:23

Dr\_Lux

SUPER Lecker..... es kann gar nicht genug von diesen Gerichten geben :-)

**Antworten**

---

09.01.2005 19:51

Piccolo

Habe das Essen heute gemacht.

Es war lecker, aber leider ( mein Geschmack ) nicht so wie beim Chinesen.  
Mir fehlte leider der gewisse China-Touch.

**Antworten**

---

01.08.2012 14:40

Sam\_23

Versuch mal zusätzlich etwas Austernsoße & dunkles Sesamöl hinzu zu geben. Diese beiden Zutaten haben meine heimische chinesische Küche revolutioniert =)

**Antworten**

---

07.12.2004 20:22

Liesbeth

Sambal Oelek laß ich weg, ansonsten erinnert es mich doch sehr an mein Rindfleisch mit Sprossen.

LG

Liesbeth

**Antworten**

---

07.12.2004 12:38

stellakrisba

Hmmmm, das esse ich schrecklich gerne beim Chinesen. Habe es selbst nur noch nie so hingekriegt. Mal sehen, ob es mit diesem Rezept klappt. Das Wasser läuft einem ja schon im Mund zusammen..

LG

Stella

(Feedback: fehlt)

### Folge uns



---

## Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

## Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

Videos Übersicht

## **Newsletter**

Zum Newsletter anmelden

## **Wir sind für Dich da**

FAQ

## **Live Rezeptsuchen**

babys rezepte, bratensulz rezepte, glasndelalat rezepte, hähnchenbrustauflauf rezepte, kaschk rezepte, meerjungfrau rezepte, penne rezepte, pifferlinge rezepte, sandwiches rezepte, slowakische rezepte