

# Asiatische Frühlingspfanne

Zubereiten: ca. 40 Min. / Marinieren: ca. 10 Min.  
Für 4 Personen

## Zutaten

- 700 g Geschnetzeltes à la minute vom Schweizer Rind
- 2 EL Sojasauce
- 4 EL Öl, z.B. Rapsöl
  - 1 Kohlrabi geschält
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Bund Frühlingsrübli geschält
- 300 g Kefen
  - 1 dl Orangensaft
  - 4 dl leichte Gemüsebouillon
- 2 EL Weissweinessig
- 1 dl süss-scharfe Chilisauce
- Salz



**heimisch**  
The logo for 'heimisch' features the word in a bold, black, sans-serif font. To the left of the text is a small red square with a white cross, representing the Swiss flag. To the right is a stylized golden wheat stalk.

Mehr Infos zum Projekt unter  
[www.heimisch-zh.ch](http://www.heimisch-zh.ch)

## Zubereitung

1. Geschnetzeltes mit Sojasauce und 2 EL Öl mischen und ca. 10 Min. marinieren.
2. Kohlrabi in feine Schnitze schneiden. Die Bundzwiebeln ohne grüne Röhrrchen in Ringe schneiden. Grüne Röhrrchen beiseite stellen.
3. Das restliche Öl in einer grossen beschichteten Bratpfanne oder einem Wok erhitzen. Das Geschnetzelte portionenweise kräftig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
4. Kohlrabi, Frühlingszwiebeln und -rübli und Kefen in die Pfanne geben, ca. 3 Min. rührbraten. Mit Orangensaft und Bouillon ablöschen und Flüssigkeit auf 0,5 dl einkochen. Weissweinessig und Chilisauce zugeben, aufkochen, Geschnetzeltes zugeben, kurz wärmen, mit Salz abschmecken und anrichten. Grüne Röhrrchen der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, darüber streuen.

So köstlich!

### Projektpartner:

