



SÜSS-SAURES KALBFLEISCH MIT SEITLINGEN UND REISNUDELN

VORBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN – GARZEIT: 30 MINUTEN

UTENSILIEN

- iCook 4-Gartopf mit Deckel
- iCook Wok
- Messer
- Gemüsereibe

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 300 g Seitlinge
- 600 g Kalbsfilet
- 250 g Ananasscheiben in der Dose
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g frischer Ingwer
- 300 g Reisnudeln
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 50 g Tomaten, gehackt
- 2 Esslöffel Sojasauce
- Saft von 1 Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse und die Pilze in Streifen schneiden, das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Ananas würfeln, den Saft für die Sauce aufbewahren und den Knoblauch und den Ingwer reiben.
2. Die Reisnudeln im iCook 4-I-Gartopf nach Angaben auf der Verpackung kochen und anschließend mit kaltem Wasser abspülen.
3. Das Öl im iCook Wok erhitzen, das Kalbfleisch 2–3 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
4. Die Ananas hinzugeben und 3–5 Minuten kochen lassen.
5. Gehackte Tomaten, Sojasauce und Zitronensaft unterrühren. Etwas Ananassaft hinzufügen, um den süßlich-säuerlichen Geschmack zu intensivieren.
6. Das Fleisch und die Nudeln zum Gemüse geben, alles gut vermischen und in einer Schüssel anrichten.

Tipps für Geschäftspartner: Probieren Sie das Rezept zu Hause aus, bevor Sie es einem größeren Publikum präsentieren. „Sie werden überrascht sein, wie viel einfacher es ist, wenn man es vorher geprobt hat!“, sagt Geschäftspartner Cornel Robu.