



## Wok-Gemüse mit Kalbfleisch in Knoblauch-Honig-Soße

### Zutaten:

- 1 Kopf Weißkohl
- 2 große Karotten
- 1/2 kg Kalbfleisch
- 1 Lauchzwiebel (ginge auch mit Lauch oder Frühlingszwiebeln o.a.)
- 2 Knoblauchzehen
- ein etwa 3-4 cm großes Stück Ingwer
- 1 EL Honig
- Öl zum Anbraten
- Wasser
- Salz, Pfeffer

### Vorbereitung:

Den Kohl dünn hobeln, die Karotten in feine Julienne schneiden . Die Zwiebel mit dem Zwiebelgrün in Ringe schneiden, das Kalbfleisch schnetzeln.

Den Honig mit Wasser in einem Glas auflösen, die Knoblauchzehen hineinpressen, umrühren. Nun noch den Ingwer klein schneiden.

### Zubereitung:

Etwas Öl im Wok erhitzen. Das geschnetzelte Kalbfleisch anbraten, mit dem Honig-Knoblauch-Wasser ablöschen. Ein bisschen köcheln lassen, dann mitsamt der Soße, die sich gebildet hat, in eine Schüssel umschütten. Ein wenig Öl in den Wok geben, die Zwiebeln darin anbraten, Kohl und Karotten zugeben und unter Rühren in verminderter Hitze dünsten. Sobald das Gemüse fast essfertig ist, das Fleisch mit Soße beifügen. Alles mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis.