Rezept

Rindfleisch-Wok mit Paprika

Ein Rezept von Rindfleisch-Wok mit Paprika, am 27.04.2024

Zutaten

100 g	grüne TK-Bohnen
	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl
75 ml	Fleischbrühe
2 EL	Sojasauce
	Salz
1	rote Zwiebel
200 g	Rinderhüftsteak
	Pfeffer
1 EL	Austern- oder scharfe Chilisauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Min. garen, abtropfen lassen. Paprika waschen, entkernen und ebenso wie die geschälte Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Fleisch, in dünne Streifen schneiden.

---

2. Das Öl im Wok stark erhitzen. Fleisch 1-2 Min. scharf anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Vorbereitetes Gemüse 2 Min. unter Rühren braten. Brühe, Austern- oder Chilisauce und Sojasauce verquirlen, dazugießen. Das Ganze 3-4 Min. bei milder Hitze garen. Fleisch unterheben, kurz erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.