Rezept

Wirsing mit Rindfleisch

Ein Rezept von Wirsing mit Rindfleisch, am 28.04.2024

Zutaten

200 g	mageres Rindfleisch
2 EL	Sojasauce
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	frisch gehackter Ingwer
	Pfeffer
2	Orangen
500 g	Wirsingblätter
1 EL	Rapsöl
100 ml	Gemüsebrühe
	mildes Currypulver

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch in mittelgroße Würfel schneiden. Die Orangen auspressen. Ca. 200 ml Saft mit der Sojasauce verrühren und über die Fleischwürfel gießen. Mindestens 30 Min. marinieren.

2. Den Wirsing waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün fein schneiden.

3. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Den Wirsing, die Frühlingszwiebeln und den Ingwer einrühren und kurz dünsten. Mit Brühe und der Marinade ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Mit Pfeffer und Currypulver würzen. Dazu schmecken gekochte Kartoffelwürfel.