Rezept

# Asia-Rindergeschnetzeltes

Ein Rezept von Asia-Rindergeschnetzeltes, am 05.07.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **400 g** | Rindfleisch (aus der Hüfte) |
| | Pfeffer |
| **je 1** | rote und gelbe Paprikaschote |
| **125 g** | Maiskölbchen (ersatzweise aus der Dose oder aus dem Glas) |
| **2 EL** | Sojasauce |
| **1 EL** | Sesamöl |
| | Salz |
| **200 g** | Zuckerschoten |
| **1 Bund** | Frühlingszwiebeln |
| **1 EL** | Tomatenmark |
| **1 EL** | Chilisauce |
| **4 EL** | Öl |
| **80 g** | Cashewkerne |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

## Zubereitung

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel salzen, pfeffern, gut mischen.

2. Zuckerschoten waschen, in kochendem Salzwasser 1-2 Min. blanchieren, abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen, Schoten abschrecken und abtropfen lassen. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden. Maiskölbchen waschen, längs und quer halbieren. Tomatenmark, Chilisauce, Sojasauce und Kochwasser miteinander verquirlen.

3. In einer großen Pfanne oder im Wok 2 EL Öl und Sesamöl erhitzen. Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze unter Rühren 2-3 Min. scharf anbraten, herausnehmen, beiseitestellen. Übriges Öl in Pfanne oder Wok geben, Gemüse dazugeben und unter Rühren bei starker Hitze ca. 5 Min. weiterbraten. Fleisch zufügen, Würzsauce und Cashewkerne unterrühren. Einmal aufkochen lassen, salzen, pfeffern. Dazu schmeckt Vollkorn-Basmatireis.