

Rezept

Asiatisches Rinderragout

Ein Rezept von Asiatisches Rinderragout, am 27.04.2024

Zutaten

Für die Asia-Marinade:

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang) | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 1 kleine rote Chilischote | ½ Stängel Zitronengras |
| 8 Stängel Koriandergrün | 2 EL Reisessig |

Für das Ragout:

- | | |
|---|---------------------------|
| 250 g Rindersteak (z. B. Filet oder Roastbeef) | 200 g grüne Bohnen |
| 1 kleine grüne Paprika | 1 TL Speisestärke |
| Salz | Pfeffer |
| 1 zarte Frühlingszwiebel | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 6 g F, 32 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Beim Knoblauch eventuell zuvor den Keim entfernen. Die Chilischote längs halbieren, Stielansatz, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen, dann fein hacken.
2. Zitronengras und Koriandergrün abbrausen, trocken tupfen. Die Korianderblätter abzupfen und fein hacken, das Zitronengras in dünne Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Essig mischen. Das Rindfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in breite, flache Streifen schneiden. In einer Schale mit der Marinade übergießen, darin wenden und zugedeckt mindestens 1 Std. marinieren.
3. Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und diagonal durchschneiden. Die Paprika vierteln, Stielansätze, Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel waschen und quer in Streifen schneiden. Bohnenstücke und Paprikastreifen mit 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. dünsten. Dann das Rindfleisch samt Marinade unterrühren und weitere 2 Min. mitdünsten.
4. In einer Tasse die Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Zu Gemüse und Fleisch in den Topf geben, alles unter Rühren noch 2-3 Min. köcheln lassen. Das Ragout dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, über das Ragout streuen. Dazu passt als Beilage Basmatireis.