

Rezept

Beef-Teriyaki

Ein Rezept von Beef-Teriyaki, am 25.04.2024

Zutaten

3 Frühlingszwiebeln	125 g Zuckerschoten
250 g Rindfleisch (aus der Oberschale)	3 EL Teriyakisauce
50 ml Gemüsebrühe	2 TL geröstetes Sesamöl
2 TL Zitronensaft	1 TL Speisestärke
1 Knoblauchzehe	Salz
1 EL Öl	50 g Cashewkerne
1 TL Sesam	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 31 g F, 34 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die unteren festen Teile in ca. 3 cm lange Stücke, den Rest in dünne Ringe schneiden. Die Zuckerschoten waschen. Rindfleisch trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
2. Für die Würzsauce Teriyaki-Sauce, Brühe, Sesamöl, Zitronensaft und Stärke verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Würzsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin bei nicht zu starker Hitze 1-2 Min. anbraten. Zuckerschoten und Cashewkerne dazugeben und 2 Min. mitbraten.
4. Die Würzsauce und die Frühlingszwiebelstücke in die Pfanne geben und alles zugedeckt weitere 2 Min. dünsten, bis das Gemüse noch leicht knackig, das Rindfleisch knapp gar und die Sauce glänzend und leicht dicklich ist.
5. Das Beef-Teriyaki auf Teller verteilen, mit dem Sesam und den Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren, am besten mit Mikrowellen-Basmatireis.