

Rezept

Bohnenpfanne mit Rinderstreifen

Ein Rezept von Bohnenpfanne mit Rinderstreifen, am 23.04.2024

Zutaten

400 g Rindfleisch (aus der Oberschale)	800 g grüne Bohnen
Salz	2 EL Öl
2 Zwiebeln	4 Tomaten
50 g geröstete, gesalzene gehackte Erdnüsse	Pfeffer
Sojasauce	1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Sojasauce
1 EL gekörnte Brühe	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Fleisch in Streifen schneiden. Für die Marinade Zwiebelhälfte und Knoblauch schälen, klein würfeln und mit Sojasauce und Brühe verrühren. Das Fleisch mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, gleichmäßig darin verteilen und so ca. 50 Min. marinieren.
2. Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Ca. 250 ml Wasser aufkochen und die Bohnen mit 1/4 TL Salz darin zugedeckt ca. 15 Min. garen, anschließend abgießen. Fleisch mit Marinade im heißen Öl portionsweise scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen.
3. Zwiebeln schälen, klein würfeln und im verbliebenen Öl glasig dünsten. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mit den Bohnen dazugeben und ca. 10 Min. anbraten. Erdnüsse und Fleisch untermischen und zum Servieren mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.