

Rezept

Rindersteaks mit Austernpilzen

Ein Rezept von Rindersteaks mit Austernpilzen, am 07.11.2024

Zutaten

2	Rinderhüftsteaks (à ca. 170 g)		Salz
1 TL	5-Gewürze-Pulver (oder China-Würzmischung)	250 g	Austernpilze
8	Frühlingszwiebeln	2 EL	Öl
	Pfeffer		¼ TL Zucker
	2-3 EL Sojasauce		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Steaks trocken tupfen, beidseitig mit Salz und 5-Gewürze-Pulver einreiben. Pilze putzen und grob zerteilen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

2. 1 EL Öl stark erhitzen. Steaks von jeder Seite 1 Min. scharf anbraten, Hitze verringern und weitere 3 Min. auf jeder Seite braten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln.

3. Austernpilze und Frühlingszwiebeln mit dem übrigen Öl 1 Min. unter Rühren braten, pfeffern. Mit Zucker würzen und mit Sojasauce ablöschen. Steaks mit dem Pilzgemüse servieren. Dazu schmeckt Reis oder Baguette