

Rezept

Rindfleisch aus dem Wok

Ein Rezept von Rindfleisch aus dem Wok, am 25.04.2024

Zutaten

300 g Rindersteak	1 TL gemahlener Koriander
Salz	Pfeffer
100 g Bambussprossen (Dose)	125 g Zuckerschoten
1 EL Erdnussöl	2 EL Cashewkerne
2-3 EL Sojasauce	125 ml Hühnerbrühe
1 TL Speisestärke	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Fleisch in feine Streifen schneiden. Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Bambussprossen abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen.

2. Öl im Wok erhitzen. Fleisch und Cashewkerne darin von jeder Seite bei starker Hitze 1 Min. anbraten, herausnehmen. Bambussprossen und Zuckerschoten im heißen Bratenfett 3-4 Min. dünsten. Fleisch dazugeben, mit Sojasauce und Brühe ablöschen. Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren, unter das Gericht mischen, kurz kochen, bis es gebunden ist.