Rezept

Rindfleisch mit Wasabi

Ein Rezept von Rindfleisch mit Wasabi, am 12.10.2024

Zutaten

1	Zwiebel
100 g	grüne, extrafeine Bohnen
1 TL	Wasabipaste
1 EL	Honig
250 g	Rumpsteak
100 ml	Rindfleischbrühe
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
50 g	Mungobohnensprossen
2 EL	Sojasauce
1 EL	mittelscharfer Senf
2 EL	neutrales Öl
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Die Mungobohnensprossen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen.

2. Die Wasabipaste mit Sojasauce, Honig und Senf verrühren. Das Rumpsteak kalt abbrausen, trocken tupfen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden.

3. Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und die Bohnen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. unter Rühren braten. Herausnehmen.

4. 1 weiteren EL Öl im Wok erhitzen. Das Fleisch darin unter Rühren bei starker Hitze in ca. 2 Min. braun braten. Hitze reduzieren und die Honig-Wasabi-Mischung unterrühren. Herausnehmen.

5. Die Bohnenmischung mit der Brühe in den Wok geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. garen. Die Sprossen unterrühren und alles ca. 1 Min. offen weitergaren. Das Fleisch unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Langkornreis.