

Rezept

Rindfleisch süßsauer

Ein Rezept von Rindfleisch süßsauer, am 03.06.2025

Zutaten

2 Dosen Ananasstücke (à ca. 240 ml)	4 EL Aceto balsamico bianco
2 EL Sojasauce	2 EL Tomatenmark
2 EL Zucker	2 TL Ingwerpulver
1 TL Speisestärke	2 Zwiebeln
300 g Bio-Salatgurke	250 g Kirschtomaten
300 g Rumpsteak (ersatzweise Rinderhüfte)	2 EL Öl
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 15 g F, 17 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Ananas in ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen. Den Saft mit Essig, Sojasauce, Tomatenmark, Zucker, Ingwerpulver und Speisestärke glatt verrühren.
2. Die Zwiebeln schälen, längs dritteln und quer in nicht zu dünne Streifen schneiden. Die Gurke waschen, längs vierteln und quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Tomaten waschen. Das Rindfleisch in 1-2 cm breite Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin bei starker Hitze 3 Min. anbraten, herausnehmen. Zwiebeln, Tomaten, Gurke und die Ananas in die Pfanne geben und alles ca. 4 Min. unter Rühren braten.
4. Den angerührten Saft und das Fleisch hinzufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 3-4 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch knapp gar ist. Mit Salz abschmecken. Auf vier Teller oder Schüsseln verteilen. Schmeckt pur oder in Begleitung von Basmatireis.