Rezept

Scharfe Rindfleisch-Pfanne

Ein Rezept von Scharfe Rindfleisch-Pfanne, am 06.06.2025

Zutaten

2	rote Zwiebeln
1 Bund	Frühlingszwiebeln
300 g	Zucchini
5 EL	Öl
	Pfeffer
2 EL	Sojasauce
	Zucker
2	Knoblauchzehen
	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
400 g	Rinderlende
	Salz
150 ml	Gemüsefond (Glas)
2 EL	Chilisauce
	1-2 TL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. Paprika und Zucchini waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Fleisch trocken tupfen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

2. Erst den Wok, dann 2 EL Öl darin erhitzen. Das Fleisch portionsweise je 1-2 Min. unter Rühren scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

3. 3 EL Öl im Wok erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch kurz darin anbraten. Die Frühlingszwiebeln, Paprika und Zucchini einstreuen und 2 Min. mitbraten. Den Fond mit Soja- und Chilisauce verquirlen. In den Wok gießen. Das Gemüse offen 5 Min. bei mittlerer Hitze weitergaren. Das Fleisch unterheben und kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken.