

Rindfleisch asiatisch

Für 4 Portionen:

2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Stk. Ingwer (walnussgroß)
2 mittelgroße Möhren	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
250 g Brokkoli	4 EL Sesamsamen	200 g Reis
400 g Rindersteak	2 EL Rapsöl	Pfeffer, Salz
3 EL Sojasauce	250 ml Rinderbrühe	50 g Schmand
Sambal Oelek	4 EL gehackter Koriander	Kochmodus starten

Zwiebeln abziehen, halbieren, in schmale Spalten schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Möhren schälen, putzen, in schmale Julienne schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, würfeln. Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen. Stiel schälen und fein würfeln.

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten, bis sie gut duften, zur Seite stellen. Reis aufsetzen und nach Packungsanweisung gar kochen.

Rindersteak waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischwürfel darin bei starker Hitze rundum 2-3 Minuten anbraten. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen, aus der Pfanne nehmen. Im Bratfett Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und das geschnittene Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Sojasauce und Brühe angießen, Fleisch zurück in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Schmand in die Sauce einrühren. Mit Sambal oelek, Pfeffer und Salz abschmecken.

Reis abgießen, mit dem asiatischen Rindfleisch-Mix auf Tellern anrichten, mit Sesam und Koriander bestreut servieren.

Christin Kuttruff am 12. Februar 2025