

Rindfleisch mit Paprika und Karotten in Teriyaki-Soße

Für 4 Personen:

600-650 g Rindfleisch	2 Paprika	1 Karotte
3-4 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer, 2 cm lang	1 Jalapeno
1 Limette	1 EL brauner Zucker	Pfeffer
6 EL Sojasoße	60 ml Teriyaki-Sauce	1 EL Speisestärke
1 EL Sesamöl	1 EL Reisessig	3 EL Sonnenblumenöl
Schnittlauch		

Gemüse schälen.

Rindfleisch und Paprika in Streifen schneiden.

Möhren auf einer koreanischen Reibe raspeln.

Knoblauch, Ingwer und Jalapenos zerkleinern.

Limettenschale fein abreiben.

Saft aus dem Fruchtfleisch ausdrücken.

Fleisch in eine Schüssel geben.

Zucker, Limettenschale und Pfeffer darüber streuen.

Drei Esslöffel Sojasauce dazugeben.

Umrühren und 3-5 Minuten ruhen lassen.

Teriyaki, Speisestärke, Sesamöl, Essig, Limettensaft und restliche Sojasauce in einer Schüssel vermischen.

Einen Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

Rindfleisch unter häufigem Rühren 2-3 Minuten darin anbraten.

Danach herausnehmen, auf einen Teller legen und mit Alufolie abdecken.

Das restliche Sonnenblumenöl in die Pfanne geben.

Knoblauch, Ingwer und Jalapenos 30 Sekunden zubereiten.

Paprika und Karotten hinzufügen, unter häufigem Rühren 1-2 Minuten schmoren.

Rindfleisch zurück in die Pfanne geben, Sauce darüber gießen.

Das Ganze 1 Minute weiter dünsten.

Mit dem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

NN am 27. Oktober 2024