

Rindfleisch mit Teriyaki-Soße und Reis

Für 4 Portionen:

500 g Rindfleisch	2 EL Teriyaki-Soße	1 EL Soja-Soße
1 TL Sesamöl	1 Zwiebel, Ringe	1 Paprika, Streifen
2 Karotten	200 g Brokkoli-Röschen	300 g Reis
600 ml Brühe		

Den Reis gemäß der Anweisung auf der Verpackung in Brühe kochen.

Das Rindfleisch in dünne Streifen gegen die Faser schneiden.

Eine große Pfanne auf mittlere Hitze bringen, 2 Esslöffel Pflanzenöl, 1 Teelöffel Sesamöl hineingeben und die Rindfleischstreifen 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt sind.

Die geschnittenen Zwiebeln, Paprika, Karotten und Brokkoli hinzugeben und das Gemüse 3-4 Minuten anbraten.

2 Esslöffel Teriyaki-Soße und 1 Esslöffel Soja-Soße über das Rindfleisch und das Gemüse gießen und die Mischung kurz köcheln lassen.

Den gekochten Reis und das Teriyaki-Rindfleisch anrichten.

NN am 09. Februar 2026