Gebratenes Rindfleisch

Mit Gemüse und Reis

Zutaten
600g Rindfleisch, Hüfte, Steak
1 -2 TL Sambal Oelek (2 TL = scharf)
4 Zwiebeln, in grobe Streifen geschnitten
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Glas asiatischer Gemüse Mix, Chop Suey
5 EL dunkle Sojasoße
250 -300 ml Gemüsebrühe
Zitronensaft, von ½ Zitrone
1 EL Sesamöl
2 EL Speisestärke
½ TL Zucker, Pfeffer
Etwas Öl zum Anbraten
1 – 2 TL Buddhas Sternenstaub von Edelschmaus alternativ Ingwer, Koriander oder eine andere asiatische Gewürzmischung

www.witt-pc.de

So funktioniert es!
Das Fleisch, in kleine Streifen schneiden, mit Sambal Oelek und der Soja Soße mischen
Anschließend 2 Std. im Kühlschrank, marinieren.

So geht es weiter!
Das Fleisch in etwas Öl scharf anbraten.
Speisestärke und Buddhas Sternenstaub einstreuen.
Wenn es am Boden der Pfanne ansetzt, mit Zitronensaft ablöschen und sofort die Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und mit anbraten.
Nach kurzer Zeit, das Gemüse dazu geben und etwas weiter schmoren lassen.
Die Brühe, angießen und bei leichter Hitze etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
Mit Pfeffer und Zucker abschmecken.

Mein Tipp:
Die Menge der Soße mit Brühe und Soja Soße anpassen.
Wer es nicht so scharf mag, das Fleisch nur mit 1 TL Sambal Oelek marinieren.
Bei uns gibt es Reis dazu
Zum Garnieren, mit geröstetem Sesam bestreuen.

Guten Appetit!

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481