

Rinder-Geschnetzeltes mit buntem Gemüse

Für 4 Personen:

500 g Rindergeschnetzeltes	2 rote Zwiebeln	3 Paprikaschoten, rot, gelb, grün
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	8 Kirschtomaten	2 Karotten
2 Frühlingszwiebeln		

Für die Marinade:

2 EL Sojasauce	1 EL Speisestärke	1 TL Sesamöl
3 EL Pflanzenöl	z.B. Sonnenblumenöl	2 Knoblauchzehen
1 TL Sambal Oelek	1 TL Salz	1 TL Schwarzer Pfeffer

Außerdem:

Petersilie, gehackt	1 TL Sesamkörner
---------------------	------------------

Für die Marinade:

In einer Schüssel die Sojasoße, Sesam-Öl, Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Sambal Oelek und Speisestärke gut miteinander vermischen.

Das Fleisch hinzugeben und alles nochmals vermischen.

Das marinierte Fleisch mindestens 30 Minuten lang im Kühlschrank ziehen lassen.

Für das Gemüse:

Zwiebeln schälen, halbieren und in grobe Stücke schneiden.

Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Karotten schälen und in Ringe schneiden.

Den Lauch waschen, die äußeren Enden abschneiden und dann in Ringe schneiden.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

Zubereitung:

Das marinierte Fleisch in einer vorgeheizten Pfanne ohne weiteres Öl 4 bis 5 Minuten lang scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Das Gemüse mit 2 EL Öl in der gleichen Pfanne ca 5 min anbraten.

Nun das Fleisch wieder in die Pfanne zum Gemüse geben und erwärmen.

Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Petersilie und Sesamkörnern garnieren und servieren.

Hierzu passt Basmatireis sehr gut.

NN am 26. März 2024