

Mariniertes Rinder-Filet mit grünen Bohnen und Reis

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rinderfilets à 150 g	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Braeburn-Apfel
2 EL Sojasauce	2 EL Olivenöl	neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Bohnen:

200 g grüne Bohnen	1 Möhre	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 EL Sojasauce	Pfeffer

Für den Reis:

150 g Jasminreis

Den Reis waschen und in einen Topf geben. Wasser hinzufügen und den Reis kochen lassen. Für das Fleisch Zwiebel und Knoblauch abziehen. Diese sowie Ingwer und Apfel in eine Schüssel reiben. Olivenöl und Sojasauce dazugeben. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und dazugeben. Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rinderfilet waschen, trockentupfen und in der Marinade einlegen.

Für die Bohnen Knoblauch abziehen und in eine Pfanne reiben. Zwiebel abziehen, fein hacken und in die Pfanne geben. Möhre schälen und mit dem Sparschäler einige Streifen abziehen und mit den Bohnen in der Pfanne anbraten. Sojasauce angießen. Anschließend grüne Bohnen hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken. Möhren um einige Bohnen wickeln.

Das marinierte Rinderfilet in einer Pfanne mit wenig Öl scharf von allen Seiten für etwa 4 Minuten anbraten.

Das in Ingwer und Apfel marinierte Rinderfilet mit grünen Bohnen und Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Liberty Solomon-Ehrich am 21. Januar 2016