

Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne asiatisch

Für 4 Personen:

500 g mageres Rindfleisch	3 EL Speisestärke	1 EL kaltes Wasser
1 Knoblauchzehe	1 Brokkoli	1 Zwiebel
3 EL Sojasoße	2 EL Zucker	1 Stück Ingwer
250 g Reis	2 EL Butter	Salz

Den Reis mit 500 ml gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Wenn der Reis kocht, den Topf vom Herd nehmen und den Reis 20 min. ziehen lassen. Danach Butter unterheben.

2 EL Speisestärke und ein EL kaltes Wasser mischen; das Rindfleisch in Streifen schneiden und mit dem Stärke-Ansatz marinieren.

Die Zwiebel pellen und in Spalten schneiden; Knoblauch, Ingwer schälen und sehr klein hacken. Den Brokkoli in kleine Röschen zerlegen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin das Rindfleisch scharf anbraten. Herausnehmen und in der gleichen Pfanne Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Brokkoli-Röschen anbraten.

Sojasoße mit einem EL Speisestärke und Zucker mischen.

Das Rindfleisch zurück in die Pfanne legen, mit der Soße und dem Gemüse vermischen.

Tipp:

Wenn möglich, sollte man anstelle einer Pfanne einen Wok verwenden.

Anstelle von Brokkoli schmecken auch andere Gemüse-Sorten, wie z. B. Kohlrabi oder Blumenkohl.

NN am 08. Dezember 2021