

# Beef-Kürbis-Pfanne

## **Für 2 Personen:**

200 g Beef Rumpsteak	250 g Kürbis	1-2 rote, weiße Zwiebel
2 EL Kürbiskerne	1 Spur Teriyaki-Sauce	1 Spur Chili-Sauce
1 Spur Soja-Sauce	1 Flocke Butter	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Zunächst die Kerne aus dem Kürbis holen und den Kürbis in Stücke schneiden. In einer Pfanne anbraten, bis er gar ist.

Das Fleisch in Würfel schneiden, die Zwiebeln (rot und weiß) runterschneiden.

Die Zwiebeln und das Fleisch anschließend zum Kürbis in die Pfanne geben und bei hoher Hitze weiter braten. Nach ca. zwei Minuten eine Flocke Butter und Kürbiskerne mit in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach ca. zwei weiteren Minuten (je nachdem wie das Fleisch sein soll), mit etwas Teriyaki-Sauce ablöschen und danach mit Chili-Sauce ablöschen. Zum Schluss mit Soja-Sauce ablöschen und servieren.

Steffen Henssler am 23. November 2020