



ZUTATEN

STEAK:

- 350g Huftsteak
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Pflanzenöl

SAUCE:

- 4 EL Wasser
- 5 EL Rinderfond flüssig
- 60ml Sojasauce
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Weißweinessig
- 2 TL Fischesauce
- 2 TL geriebener Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 2TL Speisestärke

GEMÜSE:

- 2 Brokkoli
- 400g Champignons
- 2 rote Paprika
- 400g Reis

ASIATISCHES BROCCOLI & BEEF

REZEPT FÜR: 6 PERSONEN
DAUER: 1 STD. 45 MIN.

1. Steak waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Für die Marinade Speisestärke, Zucker, Backpulver, Sojasauce und Pflanzenöl zusammen mischen, in eine Gefrierüte geben, das Steak darin wenden und gut verschlossen ca. 1 Std. ziehen lassen
2. Für die Sauce alle Zutaten gut vermischen, bis keine Klümpchen mehr übrig sind. Zur Seite stellen
3. Broccoli, Paprika und Pilze waschen, trocknen und in mundgroße Stücke schneiden
4. Steak in einer beschichteten Pfanne braun anbraten, Gemüse dazu geben und alles für ca. 5 Minuten auf hoher Stufe heiß werden lassen. Vorbereitete Sauce dazu geben und alles gut vermischen. Kurz köcheln lassen und bei Bedarf noch etwas Sojasauce bzw. Wasser zufügen
5. Reis kochen und zusammen mit Broccoli & Beef servieren

