

Asiatisches Rindsgeschnetzeltes

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
1 Chilischote
4 EL Sesamöl
4 EL Sojasauce
2 EL Rohrzucker
1½ EL Maisstärke
500 g Broccoli
1 Kohlrabi
600 g Rindsgeschnetzeltes
Salz, Pfeffer
4 EL HOLL-Rapsöl
1 dl Rindsbouillon

Knoblauch und Ingwer hacken. Chilischote nach Belieben samt Kernen in Ringe schneiden. Alles mit Sesamöl, Sojasauce, Zucker und Maisstärke mischen. Broccoli in kleine Röschen teilen. Strunk schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Rapsöls in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin in zwei Portionen bei grosser Hitze ca. 1 Minute anbraten. Herausnehmen und mit Alufolie zudecken. Restliches Öl erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten unter Rühren braten. Mit Bouillon ablöschen. Ca. 3 Minuten bissfest garen. Fleisch und Sesamsauce dazugeben, gut mischen. Warm werden lassen und sofort servieren. Dazu passt Parfüm- oder Basmatireis.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 37 g Eiweiss, 26 g Fett,
17 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/450 kcal

