



Rindersteak auf Brokkoli-Gemüse

in würziger Sauce mit Soja und Knoblauch



30-40min



3-4 Personen

Wer zu Hause einen Wok hat, kann ihn heute zum Einsatz bringen: Die Geschmacksreise geht nämlich nach China! Paprika und Brokkoliröschen werden kurz scharf angebraten und in säuerlich-süßer Sojasauce würzig gegart. Auf einem fluffigen Hügel Reis serviert, kann es geschmacklich nur noch vom saftigen Steak getoppt werden. Auf den Wok, fertig, los!

- 400g Basmatireis
- 2 große Brokkoli
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Packungen Rinderhüftsteak

- 2TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 729kcal, Fett 19.1g,
Kohlenhydrate 93.1g, Eiweiß 41.1g



1. Gemüse schneiden

A top-down view of a black wok containing stir-fried broccoli, red bell peppers, and potatoes. The vegetables are cooked and mixed together in the center of the wok. The wok has a silver handle on the right side and a smaller loop on the left. The background is a light gray surface.

4. Gemüse braten

Den **Brokkoli** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Die **Sauce** angießen, aufkochen und 7-8Min. einköcheln lassen. Ggf. mit **mehr Brühgewürz** nachwürzen.



2. Reis kochen

A black frying pan with a silver handle is shown from a top-down perspective. Inside the pan, two pieces of meat are cooking, their surfaces browned and slightly charred. The pan sits on a light gray, textured surface.

5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Sauce anrühren

A top-down view of a plate of food featuring white rice, sliced steak, broccoli, and red bell peppers. A glass of beer is visible in the top left corner, and a fork and knife are on the right side.

6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Gemüse samt Sauce** und das **Fleisch** darauf anrichten und servieren.