



## Rindersteak auf Brokkoli-Gemüse

in würziger Sauce mit Soja und Knoblauch



30-40min



2 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!

- 200g Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Rinderbrühwürz
- 1 Packung Rinderhüftsteak

- 1TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 740kcal, Fett 19.1g,  
Kohlenhydrate 94.9g, Eiweiß 41.8g



## 1. Gemüse schneiden

A top-down view of a black wok containing stir-fried broccoli and red bell peppers. The vegetables are cooked and glistening, likely with oil. The wok has a silver handle on the right and a smaller loop on the left. The background is a plain, light-colored surface.

#### 4. Gemüse braten

Den **Brokkoli** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL 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

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



## 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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

50ml kaltes Wasser mit 1TL Speisestärke verrühren. Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **½ des Brühwürzes**, 1EL Essig, 2TL (braunen) Zucker und 1TL Pfeffer unterrühren, dann nochmals 200ml Wasser hinzufügen.



## 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.