

# MARLEY SPOON



## V2: Bio-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 Bio-Steak getoppt werden. Auf den Wok, fertig, los!

## Was du von uns bekommst

- 400g Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 41.5g



**1. Gemüse schneiden**

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerkleinern, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



**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**

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 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**

50ml kaltes Wasser mit 2TL Speisestärke verrühren. Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **½ des Brühwürzes**, 2EL Essig, 1EL (braunen) Zucker und 1½TL Pfeffer unterrühren, dann nochmals 400ml 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.