



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

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Brokkoli
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 18.9g,
Kohlenhydrate 74.0g, Eiweiß 42.4g



In einem kleinen Topf 300ml 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.



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.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.



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.



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