



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!

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Brokkoli
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 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 646kcal, Fett 19.1g,
Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 42.0g



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 side.

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

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 is set against a light gray, textured background.

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

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.