MARLEY SPOON



RS Bio-Rindersteak auf Brokkoli-Gemüse

in würziger Sauce mit Soja und Knoblauch

30-40min 4 Portionen

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

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Tamari-Sojasauce [1]
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

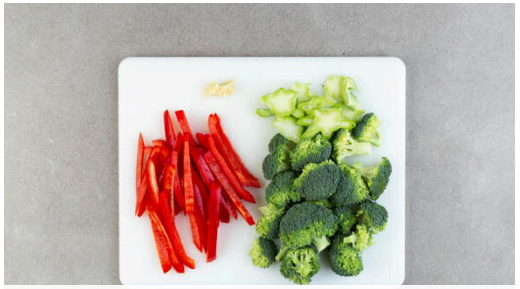
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sojabohnen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 634kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 41.7g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



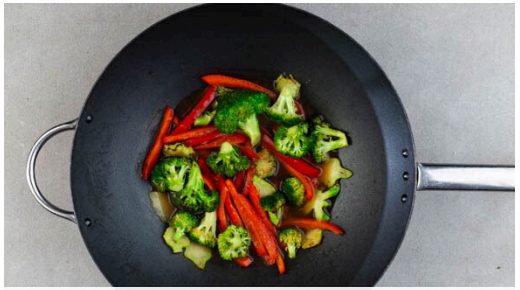
2. Reis kochen

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



3. Sauce anrühren

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



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.



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.



6. Fleisch schneiden

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