



Rindfleisch mit Wasabi

Zutaten:

1 Zwiebel
200 g grüne Bohnen, fein
2 TL Wasabipaste
2 EL Honig
500 g Rumpsteak
200 ml Rinderbrühe
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
100 g Mungbohnsprossen
4 EL Sojasoße
2 EL scharfer Senf
4 EL Öl, hochofentauglich

Zubehör:

Induktionswok
Multi-Element
Grillplatte

Zubereitung:

Die Zwiebeln pellen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Die Mungbohnsprossen waschen und abtropfen lassen.
Die Wasabipaste mit Sojasoße, Honig und Senf verrühren. Das Rindfleisch quer in ca. 1 cm Streifen schneiden.
Im Wok ein Teil des Öls erhitzen, dann Zwiebeln, Knoblauch und die Bohnen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. für 2 Min. garen. Anschließend herausnehmen.
1 EL Öl im Wok erhitzen. Das Rindfleisch darin unter Rühren bei starker Hitze in ca. 2 Min. braun braten. Die Hitze reduzieren und dann die Honig-Wasabi-Mischung unterrühren. Anschließend herausnehmen.
Die Bohnenmischung mit der Brühe in den Wok geben und bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. garen.
Die Sprossen unterrühren und alles ca. 1 Min. weitergaren.
Das Wasabi-Fleisch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passend dazu Basmati-Reis anrichten.

Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach / Kalorien p. P.: keine Angabe

Powered by:



5124 g CO₂ pro Portion

224 % MEHR CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Infos über Eaternity: www.eaternity.org