

In Nullkommanichts fertig: Asia Steakpfanne mit Brokkoli

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Die vielfältigen Aromen Asiens, saftiges Steak und knackiger Brokkoli in einem Gericht vereint - das riecht nach einem gelungenen Feierabend. Warum Feierabend? Na, weil das Ganze so schnell auf dem Tisch steht, dass du quasi schon beim Kochen mit einem Bein auf der Couch liegst.

- 1 -

Steak in dünne Streifen schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen teilen.

- 2 -

Für den Reis Wasser mit Salz aufkochen. Reis hineingeben und zugedeckt bei geringer Hitze so lange köcheln, bis das Wasser verkocht ist.

- 3 -

Für die Sauce Knoblauch fein hacken. Mit Sojasauce, Hühnerbrühe, Honig, Reisweinessig, braunem Zucker, Sesamöl, Speisestärke, Chillisauce, Ingwer und Chilliflocken verrühren, beiseitestellen.

- 4 -

Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Steakstreifen von jeder Seite 1 Minute anbraten, herausnehmen.

- 5 -

Sauce in die Pfanne geben und aufkochen. Brokkoli dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten bissfest kochen. Steakstreifen unterheben und mit Reis servieren.

Zutaten für 2 Portionen

Für das Fleisch

500 g Flanksteak vom Rind
1 Esslöffel Pflanzenöl

Für das Gemüse

1 Stück Brokkoli

Für die Sauce

2 Knoblauchzehen
100 ml Sojasauce
120 ml Hühnerbrühe
85 g Honig
2 Esslöffel Reisweinessig
2 Esslöffel brauner Zucker
3 Esslöffel Sesamöl
1 Esslöffel Speisestärke
1 Teelöffel Chillisauce (z. B. Sracha)
1 Teelöffel gemahlener Ingwer
1/4 Teelöffel Chilliflocken

Für die Beilage

230 g Reis
500 ml Wasser
1 Teelöffel Salz