

Asiatische Rinderfiletstreifen mit Ingwer und Reis

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

300 g Rinderfiletstreifen
1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
150 g Reis
3 Esslöffel Pflanzenöl
30 g Austernsauce
100 g Zuckerschoten
1 Butternusskürbis
2 Esslöffel Sojasauce
2 Teelöffel Zucker

So zaubern Sie im Handumdrehen asiatisches Flair auf den Teller. Das zarte, saftige Rindfleisch harmoniert perfekt mit knackigen Zuckerschoten, Butternusskürbis und der Schärfe von Ingwer und Chili. Unglaublich lecker und schnell gemacht.

- 1 -

Ingwer schälen und fein hacken, Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden sowie Knoblauch schälen und mit dem Messer zerdrücken. Zuckerschoten in

schräge Streifen und den Kürbis in feine Scheiben schneiden.

- 2 -

Für die Marinade Rinderfiletstreifen zusammen mit Ingwer, Chili, Knoblauch und einem Schuss Pflanzenöl in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

- 3 -

Reis mit kaltem Wasser gut durchspülen. Einen großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Reis hinzufügen und 10-12 Minuten kochen.

- 4 -

Öl in einem Wok erhitzen. Marinierte Rinderfiletstreifen in den Wok geben und 2 Minuten mit einem Schuss Wasser anbraten. Filetstreifen auf einem Teller beiseite stellen. Austernsauce, Kürbis und Zuckerschoten in den Wok geben und 1-2 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Den Wok vom Herd nehmen und die Rinderfiletstreifen hinzufügen. Zucker und Sojasauce dazugeben und gut umrühren.

- 5 -

Reis auf einem Teller anrichten und mit Filetstreifen und Gemüse garnieren.