



Chili-Ingwer-Beef mit asiatischem Bratgemüse, Reis und Erdnüssen



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Minutensteaks vom Rind	600 g
Langkornreis	300 g
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Sriracha-Sauce	2 TL
Sojasauce	4 EL
Öl	5 EL
Zucker	
Karotten	3 St.
Zucchini	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Erdnusskerne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne

1. Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen. In einem Topf den Reis mit etwa 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel mit Sriracha-Sauce, Sojasauce, 1 EL Öl und 1 TL Zucker vermischen und beiseitestellen.
3. Karotten waschen, schälen und längs halbieren. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs vierteln. Beides anschließend sehr schräg in längliche dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin mit 2 Prisen Zucker und 1 Prise Salz ca. 5 Min. scharf anbraten. Die Pfanne dabei regelmäßig durchschwenken.
5. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Fleisch darin ca. 2 Min. scharf anbraten. Im Anschluss die Chili-Ingwer-Marinade zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. einköcheln. Nach Belieben zum Auflockern noch 1–2 EL Wasser hinzufügen.

6. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Erdnüsse grob hacken. Fleisch und Gemüse in der Pfanne vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

7. Reis mit einer Gabel etwas auflockern und salzen. Reis, Chili-Ingwer-Beef und Bratgemüse auf Tellern anrichten und mit Koriander und Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	663 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	21 g