



Rinder-Flanksteaks mit knackigem Brokkoli

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Flank Steak	600 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Brokkoli	1 St.
Jasminreis	300 g
Salz	
Wasser	100 ml
Sojasauce	4 EL
Lorbeerblätter, getrocknet	4 St.
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Flank Steak zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen, waschen und trocken tupfen. Zwiebel halbieren, schälen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und oberen Teil des Brokkolis in ca. 1 cm große Röschen teilen.
2. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Flank Steak trocken tupfen und in ca. 2 cm Scheiben schneiden. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft, 100 ml Wasser und Sojasauce verrühren. Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblätter und Flank Steak hinzugeben und ca. 20 Min. marinieren lassen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Flank Steak aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Flank Steak in der Pfanne ca. 4 Min. rundherum anbraten. Marinade hinzugeben und ca. 2 Min. aufkochen lassen. Flank Steak herausnehmen und ruhen lassen. Marinade weitere ca. 2 Min. einkochen lassen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Brokkoliröschen darin ca. 3 Min. anbraten, mit 5 EL Wasser ablöschen und bissfest garen. Brokkoli mit Salz abschmecken und zusammen mit Reis, Flank Steak und Sauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	689 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	22 g