



Rindfleisch mit Brokkoli in Pfeffersauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minutensteaks vom Rind	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Öl	4 EL
Zimt	0.25 TL
Pfeffer, bunt	0.5 TL
Brokkoli	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Jasminreis	300 g
Salz	
Sesam, weiß	4 TL
Gemüsebrühe	200 ml
Speisestärke	1 EL
Koriander, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne

1. Rindersteaks waschen, trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Rindfleischstreifen mit 2 EL Öl, 1 Prise Zimt, Knoblauch und Pfeffer vermengen und zum Marinieren beiseitestellen.
2. Brokkoli waschen, Strunk schälen und den oberen Teil in kleine Röschen teilen. Strunk grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden.
3. In einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe ca. 12 Min. garen. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Sesam darin ca. 2–3 Min. rösten. Anschließend auf einen Teller geben.
4. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Brokkoli ca. 4 Min. anbraten. Zwiebel zugeben und für weitere ca. 2 Min. anbraten. Anschließend in eine Schüssel geben und mit Salz würzen. Pfanne nicht säubern.
5. Die Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Rindfleischstreifen darin ca. 3 Min. kräftig anbraten. Brokkoli und Zwiebel zugeben und mit Brühe ablöschen. Alles zusammen ca. 3 Min. leicht köcheln lassen. Inzwischen in einer Schüssel Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen. Speisestärke in die Sauce rühren und köcheln lassen, bis sie andickt.
6. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Sauce kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rindfleisch und Brokkoli in Pfeffersauce mit Reis auf Teller anrichten und mit Koriander und Sesam bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	538 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	14 g