



Stir Fry mit Reis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Rumpsteaks	600 g
Ingwer, frisch	15 g
Frühlingszwiebeln	2 Bund
Öl	2 EL
Sojasauce	5 EL

Zubereitung

1. In einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 12 Min. weich garen.
2. Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in 4 cm große Stücke schneiden.
3. In einem Wok oder einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleischstreifen mit Ingwer ca. 3 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben und weitere ca. 3 Min. braten. Mit Sojasauce ablöschen und einkochen lassen.
4. Reis auf Teller anrichten, Stir Fry darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Achte darauf, dass die Pfanne vor dem Anbraten des Fleisches wirklich heiß ist. Brate das Fleisch in mehreren Portionen, damit die Pfanne durch die Fleischmenge nicht zu stark abkühlt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	549 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	14 g