



Hauptgang für 2 Personen:

ASIA PFANNE

mit Brokkoli, Rind und Glasnudeln

ZUTATEN

300 g Rinderhüfte
oder Flank Steak
1 ganzer Brokkoli
100 g breite Glasnudeln
1 weiße Zwiebel
100 g Mungosprossen
1 Knoblauchzehe
1 TL weißer Sesam
4 EL Sesamöl
1 daumengroßes
Stück Ingwer
4 EL helle Sojasauce
1 EL Austernsauce
1 EL gehackter Koriander
Salz & Pfeffer

ANLEITUNG

- * Die Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen und danach mit etwas Sesamöl marinieren.
- * Das Rindfleisch in Streifen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli in kleine Röschen brechen und in einer Schüssel bereitstellen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Für die Marinade Sojasauce, Austernsauce, gehackter Knoblauch und das Sesamöl vermischen. Nun das Stück Ingwer in die Marinade reiben.
- * Eine beschichtete Pfanne oder einen Wok auf den Herd stellen und die höchste Stufe anschalten. Sobald die Pfanne richtig heiß ist das Sesamöl hineingeben und das Fleisch hinterher. Das Rind von allen Seiten scharf anbraten. Wer es leicht rosa möchte, kann das Fleisch nach dem scharf anbraten aus der Pfanne nehmen und später wieder hinzugeben. Den Brokkoli in die heiße Pfanne geben und von allen Seiten anrösten. Wenn der Brokkoli fast gar ist die Zwiebel hinzugeben und kurz mit anbraten. Bei Bedarf mehr Sesamöl hineingeben. Ist das Gemüse gar wieder das Fleisch in die Pfanne geben und gut durchschwenken.
- * Die Hitze auf mittlere Stufe zurückstellen. Anschließend die Marinade über den Inhalt der Pfanne gießen und alles gut vermengen. Zum Schluss die gekochten Glasnudeln, Mungosprossen, den Sesam und den Koriander hinzugeben.

