

Rindfleisch mit Brokkoli

Gesamtzeit **30 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):

1.389 kJ / 332 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

600 g	mageres Rindfleisch
4 EL	Speisestärke
90 ml	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
6 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1 TL	Zucker
1 TL	frischer Ingwer
2	Zwiebeln
500 g	Brokkoli
3 EL	Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Rindfleisch trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. 2 EL Speisestärke und 3 EL Kikkoman Sojasauce mit Zucker und Ingwer vermischen.

Schritt 2

Knoblauch und Zwiebeln abziehen, Knoblauch zerdrücken und die Zwiebeln würfeln. Knoblauch in die Stärke-Sojasauce-Mischung geben und das Rindfleisch darin mindestens 15 Minuten einlegen.

Schritt 3

In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen, von den Röschen entfernen und diese der Länge nach halbieren. Den Stiel schälen und in kleine, schmale Streifen schneiden. Die restlichen 2 EL Speisestärke und 3 EL Sojasauce mit 350 ml Wasser mischen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Das Fleisch zugeben, alles ca. 1 Minute lang unter ständigem Rühren scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Das restliche Öl in der gleichen Pfanne oder dem Wok erhitzen.

Schritt 4

Brokkoli sowie Zwiebeln hinzugeben und so lange unter Rühren anbraten bis das Gemüse gar ist.

Schritt 5

Fleisch und Sojasauce-Stärke-Mix dazugeben und

zum Kochen bringen. So lange köcheln lassen bis die Sauce dickflüssig ist. Sofort mit heißem Reis servieren.