

Rindfleisch mit Teriyaki-Sauce, Nüssen und Jasminreis

Gesamtzeit **27 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 12 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.635,9 kJ / 629,5 kcal

Fett: **19,2 g** Eiweiß: **36 g**
Kohlenhydrate: **77,2 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Fleisch und den Reis:

250 g Rindfleisch (Filet)

120 g Jasminreis

Für das Gemüse:

1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 g)

1 Knoblauchzehe

0,5 rote Paprika

0,5 gelbe Paprika

0,5 TL gelbe Chilischote

0,5 TL rote Chilischote

1 EL Öl

4 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam

30 g Cashewnüsse

2 EL Bambussprossen

Zum Garnieren:

Korianderzweige

Zum Garnieren:

Einige Korianderzweige

1 Limette

1 TL Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

250 g Rindfleisch (Filet)

Das Rindfleisch in sehr dünne Scheiben und dann in kleinere Stücke schneiden.

Schritt 2

120 g Jasminreis

Den Reis nach Packungsanweisung garen.

Schritt 3

1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 g) - **1** Knoblauchzehe - **0,5** rote Paprika - **0,5** gelbe Paprika - **0,5 TL** gelbe Chilischote (ca. 7 g) - **0,5 TL** rote Chilischote (ca. 7 g)

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischoten in dünne Scheiben und die Paprikaschoten in Streifen schneiden.

Schritt 4

0,5 EL Öl - **2,5 EL** Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam

Im Wok ½ Esslöffel Öl, Ingwer und Knoblauch erhitzen. Kurz anbraten, dann das Fleisch hinzufügen. Auf jeder Seite kurz anbraten. 2,5 Esslöffel Kikkoman Teriyaki-Sauce mit geröstetem Sesam dazugeben. Umrühren, kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Schritt 5

0,5 EL Öl - **1,5 EL** Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam - **30 g** Cashewnüsse - **2 EL** Bambussprossen

In derselben Pfanne ½ Esslöffel Öl erhitzen, die in Scheiben geschnittenen Paprika, Chilischoten, Cashews und Bambussprossen hinzufügen. Unter

ständigem Rühren kurz anbraten. 1,5 Esslöffel Kikkoman Teriyaki-Sauce mit geröstetem Sesam dazugeben. Umrühren, kurz anbraten. Das Rindfleisch wieder zugeben und mischen. Vom Herd nehmen.

Schritt 6

einige Korianderzweige - **1** Limette - **1 TL**

Sesamsamen

Die Fleisch-Gemüse-Nuss-Mischung mit dem Reis auf einem Teller anrichten und mit Korianderblättern, Sesam und je einer halben Limette garnieren.