KIKKOMAN

Rindsentrecôte mit Gemüse aus dem Wok

Gesamtzeit **35 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.653 kJ / 633 kcal

Fett: **36 g** Eiweiß: **35,2 g**
Kohlenhydrate: **35,9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

250 g	Rindsentrecôte, in Streifen
150 g	Bimi oder Broccoli, in Röschen
1	Peperoni, in Streifen
1	rote Zwiebel, in Streifen
0,5	Bund Frühlingszwiebeln, in Ringen
1	Knoblauchzehe, in feinen Würfeln
15 g	frischer Ingwer, in feinen Würfeln
5 EL	Bratöl
50 ml	schwarze Pfeffersauce
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl

Für das Topping

1 EL	Schnittlauchröllchen (Alternativ: frischer Koriander, frisches Basilikum)
	Einige Stiele krause Petersilie, abgezupft
1	Frühlingszwiebel, in feinen Ringen
	Frisch gemahlener Pfeffer
175 g	gegarter Basmatireis

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Wasser in einem Wok aufkochen, Bimi oder Broccoli dazugeben, blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Schritt 2

Den Wok trocken tupfen. 3 EL Öl im Wok erhitzen, die Fleischstreifen dazugeben, kräftig anbraten und herausnehmen.

Schritt 3

Peperoni- und Zwiebelstreifen, dann Frühlingszwiebeln kurz anbraten und herausnehmen.

Schritt 4

Den Wok säubern und Knoblauch und Ingwer mit dem übrigen Öl anbraten.

Schritt 5

Das angebratene Gemüse und das Fleisch wieder zufügen.

Schritt 6

Die Pfeffersauce und den Bimi oder Broccoli dazugeben.

Schritt 7

Mit Kikkoman Sojasauce und Kikkoman Sesamöl würzen und gut vermischen.

Schritt 8

Die Fleisch-Gemüsemischung mit Schnittlauch, Petersilie und Frühlingszwiebel garnieren.

Schritt 9

Mit der evtl. im Wok verbliebenen Sauce beträufeln, mit Pfeffer würzen und mit dem gegarten Basmatireis servieren.