

Scharfe Rindfleischpfanne

Gesamtzeit **25 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.650 kJ / 394 kcal

Fett: **19,5 g** Eiweiß: **33,9 g**
Kohlenhydrate: **19,9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Fleisch:

250 g Rindfleisch (Lende, Roastbeef oder Ribeye)
4 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 EL Kikkoman scharfe Chilisauc
1 Ei

Für die Sauce:

4 EL Wasser
1 TL Zucker
0,5 TL Kartoffelstärke

Für das Gemüse:

4 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
50 g rote Paprika
50 g Karotte
50 g rote Zwiebel
100 g Pak Choi
4 EL Öl
50 g grüne Erbsen

Zum Garnieren:

2,5 EL Koriander
1 TL Sesamsaat

ZUBEREITUNG

Schritt 1

250 g Rindfleisch (Lende, Roastbeef oder Ribeye) - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0,5 EL** Kikkoman scharfe Chilisauc für Kimchi - **1** Ei
Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden. Mit einem Teil der Kikkoman Sojasauce und Sambal Oelek (oder Kikkoman Chilisauc Kimchi) marinieren und das Ei hinzufügen. Gut vermengen und 5 Minuten beiseitestellen.

Schritt 2

3 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce **4 EL** Wasser - **1 TL** Zucker - **0,5 TL** Kartoffelstärke - **1,5 EL** Kikkoman scharfe Chilisauc für Kimchi
Kikkoman Sojasauce mit Wasser und Zucker in einer Schüssel verrühren, Kartoffelstärke und Sambal Oelek (oder Kikkoman Chilisauc Kimchi) hinzufügen.

Schritt 3

4 Knoblauchzehen - **10 g** Ingwer - **50 g** rote Paprika - **50 g** Karotte - **50 g** rote Zwiebel - **100 g** Pak Choi
Knoblauch und Ingwer fein hacken. Paprika und Karotte in Streifen, rote Zwiebel und Pak Choi in größere Stücke schneiden.

Schritt 4

4 EL Öl - **50 g** grüne Erbsen - **2,5 EL** Koriander - **1 TL** Sesamsaat

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse zügig nacheinander hinzugeben: Zuerst Knoblauch und Ingwer 1 Minute unter Rühren braten, dann die rote Zwiebel und Karotte eine weitere Minute mitbraten. Das in Streifen geschnittene

Rindfleisch hinzufügen und ebenfalls 2 – 3 Minuten unter Rühren anbraten.

Die Sauce und das Gemüse einschließlich der grünen Erbsen hinzugeben und mischen. Das Gericht mit Koriander und Sesamsamen bestreuen.