

Asiatische Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne



500 g mageres Rindfleisch z.B. Steak oder Filet
3 EL Speisestärke
1 EL kaltes Wasser
1 Knoblauchzehe
1 Brokkoli
1 Zwiebel
3 EL Sojasoße
2 EL brauner Zucker
1 TL gemahlener Ingwer
250 g Reis
2 EL Butter

Zubereitung

- Den Reis nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser kochen, abgießen und mit der Butter vermischen.
- In einer Schüssel 2 EL der Speisestärke mit dem Esslöffel kaltem Wasser mischen.
- Das Rindfleisch in Streifen schneiden, in die Schüssel geben und gut vermischen.
- Die Zwiebel pellen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Den Brokkoli in kleine Röschen teilen.
- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Rindfleisch darin scharf anbraten. Herausnehmen und in der selben Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch, sowie die Brokkoliröschen anbraten.
- In einer kleinen Schale die Sojasoße mit dem übrigen Esslöffel Speisestärke, dem Zucker und dem Ingwer mischen.
- Das Rindfleisch wieder mit in die Pfanne geben und mit der Soße begießen. Den Herd ausstellen und das Rindfleisch und das Gemüse gründlich mit der Soße vermischen.
- Auf Reis servieren.