

Asiatische Rindfleischpfanne



250 g Rindfleisch
250 g grüne Bohnen
160 g Paprika
100 g Champignons
100 g Karotten
60 g Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe(n)
1 TL Stärke
2 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce
etwas Ingwer
etwas Brühe
etwas Kokosöl
etwas Pfeffer

1. Das Rindfleisch in kleine Streifen schneiden.
2. Sojasauce, Fischsauce und Stärke in eine Tüte füllen, vermischen und das Rindfleisch darin marinieren.
3. Das Gemüse klein schneiden.
4. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
5. Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und Rindfleisch darin für 3-5 Minuten scharf anbraten.
6. Fleisch wieder herausnehmen und nun das Gemüse zusammen mit Knobi und Ingwer in der Pfanne scharf anbraten.
7. Nach 2-3 Minuten den Herd herunterstellen, das Fleisch wieder hinzugeben.
8. Das Ganze mit etwas Brühe ablöschen und fertig.