

Beef and Broccoli



500 g Rindersteak (z.b. Flanksteak, Rumpsteak) oder Rindergeschnetzeltes

Für die Marinade:

2 EL Pflanzenöl
1 TL Sesamöl
2 EL Sojasauce
2 TL Hoisin Sauce
½ TL Ingwer gerieben
1 EL Speisestärke
1 TL Natron
1 TL Zucker oder Honig
1 TL Salz oder nach Geschmack ½ TL
Schwarzer Pfeffer

Die übrigen Zutaten sind:

1 Brokkoli ca. 500 g
2 Zwiebeln in Halbringe geschnitten.
2 Knoblauchzehen gepresst
200 ml Rinderbrühe
1 TL Sambal Oelek oder Chilipulver
1 Frühlingszwiebel in Ringen zum Garnieren 1 TL
Sesamkörner zum Garnieren

1. Das Fleisch gegen die Faser in sehr dünne Streifen schneiden.
2. Alle Zutaten für die Marinade in eine Schüssel geben und gut verrühren.
3. Das geschnittene Fleisch in die Marinade geben und alles gut vermischen.
4. Das Fleisch mindestens 15 Minuten lang im Kühlschrank marinieren.
5. **Hinweis:** Je länger das Fleisch mariniert wird, desto zarter wird es durch die Sojasoße und das Natron.
6. Die Zwiebeln halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.
7. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden.
8. **Tipp:** Wer den Brokkoli gerne weicher haben möchte, kann diesen 3 Minuten lang in kochendem, leicht gesalzenen Wasser blanchieren. Danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit der weitere Garvorgang gestoppt wird.
9. Eine Pfanne vorheizen und das Fleisch 3 bis 4 Minuten lang scharf anbraten, bis dass es rundum braun und fast gar ist.
10. **Tipp:** Nicht zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne geben. Das Fleisch soll braten und nicht im eigenen Saft kochen. Deshalb ist es bei größeren Mengen Fleisch oder einer sehr kleinen Pfanne besser, immer nur einen Teil Fleisch auf einmal zu braten.
11. Das Fleisch dann herausnehmen und beiseitestellen.
12. In der gleichen Pfanne, die Zwiebeln und den Knoblauch kurz anschwitzen.
13. Dann mit der Rinderbrühe ablöschen und das Fleisch wieder in die Pfanne geben. Alles gut verrühren.
14. Sambal Oelek hinzugeben und einrühren.
15. Den Brokkoli in die Pfanne geben und alles gut vermischen.
16. Solange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz der Soße erreicht und der Brokkoli die gewünschte Bissfestigkeit hat.
17. **Tipp:** Sollte die Soße zu dickflüssig werden, einfach etwas Wasser hinzufügen, um sie wieder zu verdünnen.
18. Nochmals mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.