



Teriyaki Rindfleisch mit Gemüse und Reis

Teriyaki Rindfleisch mit Gemüse und Reis

150 g Lien Ying Jasmin Reis

Salz

300 g Rindfleisch (z.B. Hüfte oder Rumpsteak)

100 g Brokkoli

0.5 Paprika

1 Karotte

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen (optional)

3 Esslöffel Lien Ying Wok Öl mit Knoblaucharoma & Ingwerextrakt

130 ml Lien Ying Teriyaki Sauce Pflaume

Pfeffer

Chiliflocken (optional)

Zum Garnieren (optional):

Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Teriyaki Rindfleisch mit Gemüse und Reis

1.

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Warm halten.

Fleisch in dünne Streifen quer zur Faser schneiden und leicht pfeffern. Gemüse mundgerecht schneiden.

Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok stark erhitzen. Rindfleisch portionsweise sehr heiß und kurz anbraten (ca. 1–2 min.), dann aus der Pfanne nehmen.

Ggf. etwas Öl nachgeben. Zwiebeln (und Knoblauch) kurz anbraten, dann das Gemüse dazugeben und 3–5 min. knackig braten.

Fleisch zurück in die Pfanne geben und die Teriyaki-Pflaumen-Sauce unterrühren. 1–2 min. köcheln lassen, bis alles glänzt und leicht eindickt.

Mit Reis anrichten und optional mit Sesam & Frühlingszwiebeln toppen.