

Scharfes Rindfleisch mit Zitronengras REZEPT

Scharfes Rindfleisch mit Zitronengras



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
30 mIN
ZUTATEN
9 Stück
PORTION(EN)

2 x

Leckeres Rindfleisch mit Zitronengras und Reis. So saftig und aromatisch!

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

ZUTATEN

- 1 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Sweet Chili Reis 220g
- 300g Rinderfilet
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 Kleine zerriebene Chilischote
- 1-2 EL Curry und Ingwer(pulver)

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Fleischtomate
- Zitronengras, Chilipulver

ZUBEREITUNG

1. 1

Rinderfilet trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, 1 Chilischote, 1-2 EL Curry- und Ingwerpulver verrühren, Rindfleisch damit vermischen, in einen erhitzten Wok kurz für ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

2. 2

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Tomate kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

3. 3

Zwiebel in verbliebenem Bratfett goldbraun anbraten, Tomate hinzufügen und andünsten. Fleisch darauf geben und kurze Zeit durchziehen lassen.

4. 4

BEN'S ORIGINAL™ Express Sweet Chili Reis nach Packungsanweisung zubereiten, mit 1 EL Zitronengras und 1 EL Chilipulver verfeinern und zu dem scharfen Rinderfilet servieren. Nach Wunsch mit Zitronenmelisse garnieren.

5. 5

Tipp: Das Rindfleisch erhält eine besondere Note, wenn dieses mit einem Schuss Prosecco oder Sekt verfeinert wird.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Ballaststoffe: 2,5 g Brennwert: 476 kcal Brennwert: 1994 kj

Eiweiß: 50 g

Gesättigte Fettsäuren: 4,1g

Salz: 1400 mg

Kohlenhydrate: 36 g Davon Zucker: 13,8g

Fett: 3,5g

KATEGORIEN:

Curry, Fleisch, Für jeden Tag, Gut vorzubereiten, Proteinreich, 15 - 30 MIN, Sweet Chili

WEITERE REZEPTE



Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen Zubereitungszeit 22 Min Zutaten 8 Stück **MEHR DETAILS** Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika Zubereitungszeit 35 Min Zutaten 13 Stück **MEHR DETAILS Bunte mexikanische Bowl mit Nachos** Zubereitungszeit 20 Min Zutaten

 $\textbf{Source URL:} \ \textit{https://de.bensoriginal.com/recipes/scharfes-rindfleisch-mit-zitronengras$

11 Stück

MEHR DETAILS