

Scharfes Rindfleisch mit Zitronengras
REZEPT

Scharfes Rindfleisch mit Zitronengras



ZUBEREITUNGS 30 min

ZEIT

ZUTATEN 9 Stück

PORTION(EN) 2 x

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

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



Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

13 Stück



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/scharfes-rindfleisch-mit-zitronengras>