

RINDFLEISCH MIT GRÜNEN BOHNEN

asiatisch, pikant, simpel



20



Minuten

VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT

60



Minuten

MARINIERZEIT

10-15

Minuten

BRAT- & SCHMORZEIT

4



Genießer

ANZAHL DER PERSONEN

ZUTATEN:

- 600 g Rinderfleisch
(Kurzbratstück: z. B. Filet, Hüfte, Lende etc.)
- 8 EL Sojasauce
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 600 g grüne Bohnen
- 3 EL rote Currypaste
- 3 EL Fischsauce
- 3 Stängel Zitronengras
- 3 EL Zucker
- 5 EL neutrales Öl
- Salz
- Ggf. Chili-Fäden
- Ggf. Sesam
- Ggf. Koriander

DAS PASST DAZU:

BEILAGEN:

- Basmatireis
- Gebratene asiatische Nudeln



Rezept direkt
auf dem
Smartphone
oder Tablet
anschauen?





SO GEHT'S:

1. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit 3 EL Sojasauce und dem Pfeffer vermischen und ca. 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Währenddessen die Bohnen putzen, die Enden abschneiden und in 4 cm lange Stücke schneiden. Einen Topf mit viel Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen und die Bohnen im kochenden Wasser ca. 5-6 Minuten blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken.
3. Zitronengras häuten und ganz fein hacken, mit der Currypaste, 5 EL Sojasauce, der Fischsauce und dem Zucker zu einer Sauce verrühren.
4. Öl in einer ausreichend großen (und hohen) Pfanne (oder einem Wok) erhitzen und das Rindfleisch kurz scharf anbraten. Dann die Hitze verringern, die Bohnen dazugeben und mit der Sauce ablöschen. Noch 1 Minute dünsten.
5. Beim Anrichten mit Chili-Fäden, Sesam – und ggf. Koriander – garnieren – fertig!

