



FLR



Rindfleisch mit Zuckerschoten - 4 Personen, 45 Minuten

1

Das Fleisch waschen und trocknen und anschließend in kleine Streifen schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. In einer Schüssel Sojasauce, Tomatenketchup, Knoblauch, Zitronensaft und Koriander verquirlen. Das Fleisch in die Marinade geben und sehr gut durchmischen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

2

Öl in einem Wok erhitzen. Das Fleisch in den Wok geben und unter ständigen rühren anbraten, bis es gleichmäßig braun und gar geworden ist. Die Zuckerschoten und die Bambussprossen hinzufügen und bei immer noch starker Hitze 5 Minuten mitbraten lassen. Etwas Sesamöl dazu geben, alles gut vermischen.

Dazu passt Reis.

REZEPT - SÜDTIROLER LAUBFRÖSCHE

ZUTATEN

- 350 g Rumpsteak
- 3 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL Tomatenketchup
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL gemahlener Koriander
- 2 EL Öl
- 200 g Zuckerschoten
- 200 g Bambussprossen (aus dem Glas oder Dose)
- 1 TL Sesamöl

