

Pfannen-Geschnetzeltes mit Broccoli



Das Rezept der Woche

Zutaten

für 3 Portionen

- 150 g Wildreis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 250 g Broccoliröschen
- 300 g Rinder-Hüftsteak
- 1 Topf KNORR Bouillon Pur Rind
 - 2 EL Sojasauce
 - 1 TL Sesamöl
 - 3 EL Olivenöl
 - Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikum

Zubereitung

1. Reis nach Packungsangabe kochen.
2. Knoblauch schälen und hacken. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Fleisch in Streifen schneiden.

3. Knorr Bouillon Pur Rind mit 3 EL warmen Wasser, Sojasauce, Sesamöl und Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Fleisch untermischen und 5 Minuten marinieren.
4. Fleisch in einer großen Pfanne in 2 EL heißem Olivenöl 4-5 Minuten braten. Fleisch herausnehmen und in eine saubere Schüssel geben. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben, Paprika zugeben und anbraten. Broccoli zugeben und 2 Minuten mitbraten.
5. Fleisch wieder in die Pfanne geben. Marinade zufügen und 3 Minuten kochen lassen. Mit Pfeffer abschmecken. Pfannen-Geschnetzeltes über Reis und mit Basilikum bestreut servieren.

Zeitaufwand: 30 min

Schwierigkeit: einfach

Kalorien: 538 kcal

Quelle: www.einfachlecker.de