



1A+1B

Fleisch

Scharfes Rührgericht mit Rindfleisch und Langbohnen



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Fleisch 15 Min. in Sojasoße, Sesamöl und Ingwerpulver marinieren. Wok sehr heiß erhitzen, Fleisch scharf anbraten und herausnehmen. Marinade erhitzen, Bohnen, Zwiebel und Chili ca. 5 Min. auf hoher Hitze braten. Letzte Minute Sojasprossen hinzufügen und umrühren. Mit Koriander garnieren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Rumpsteak in Scheiben
- ☐ 75 g Langbohnen
- ☐ 25 g Sojasprossen
- ☐ ¼ rote Zwiebel in Ringen
- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 1 TL Ingwerpulver
- ☐ Rote Chili nach Geschmack
- ☐ Frischer Koriander

Nährwerte pro Person

Energie	282 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	12 g
Eiweiß	32 g