

Rindergeschnetzeltes mit würzigem Gemüse



Sie benötigen für 2 Personen:

250 g Rinderhüfte oder Rinderfilet	in Streifen schneiden
2 Knoblauchzehen	schälen und in feine Würfel schneiden.
3 EL Sojasoße	mit
1 TL Samba Oelek	und einer Knoblauchzehe verrühren, Rindfleischstreifen unterheben und mind. eine Std. marinieren.
4 Schalotten oder 2 Zwiebeln	schälen und in Ringe schneiden.
ca. 350 g Möhren	schälen und schräg in Scheiben schneiden.
300 g Zuckerschoten	waschen und ggf. putzen.
2 EL Sesamsamen	in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. leicht rösten.
2 EL ÖL, gerne Erdnussöl oder Bratöl	Einen EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rindfleischstreifen darin bei großer Hitze anbraten, heraus nehmen und beiseite stellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebelringe und übrigen Knoblauch darin ca. 1- 2 Min. andünsten.
125 ml Rinderfond	Die Möhren hinzufügen und mit ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 7 Min. köcheln. Die Rindfleischstreifen zugeben und kurz köcheln lassen.
2 TL Speisestärke	Zuckerschoten zugeben und wieder kurz köcheln lassen. In der Zeit mit etwas Wasser anrühren.
Meersalz	Flüssigkeit in der Pfanne mit etwas Stärke abbinden und mit
Pfeffer aus der Mühle	und abschmecken.