

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
530 kcal

KOHLENHYDRATE
58,5 g

FETT
14,5 g

EIWEISS
39,9 g

BALLASTSTOFFE
6,9 g

Geschmortes Rindfleisch chinesischer Art

Zubereitung (50 Min.)

1. Rindfleisch in kleine Würfel schneiden. Sellerie, Karotte, Lauch, Zwiebel und Zucchini putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwerwurzel schälen und mit dem Chili fein hacken.
2. In einer großen Pfanne Öl erhitzen, Fleisch portionsweise rundherum anbraten und herausnehmen. Dann in der Pfanne den gehackten Knoblauch und die Zwiebel anschwitzen. Hitze auf mittel herunterstellen und Sellerie, Karotte, Lauch und Zucchini dazugeben und mit andünsten. Fleisch wieder hinzugeben und etwa für 15 Minuten zudeckt mit schmoren.
3. Mit der Brühe auffüllen, Zimtstange, Lorbeer, Fünf-Gewürze-Pulver, Sojasoße, Sesamöl und den Honig untermischen und zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren lassen.
4. Naturreis nach Packungsanweisung kochen. Die Frühlingszwiebel in grobe Ringe schneiden.
5. Gehacktes Koriandergrün, Chili und den Ingwer zum Rindfleisch geben, aufkochen, Essig begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt und die Zimtstange vor dem Verzehr entfernen.
6. Mit Frühlingszwiebelringen garnieren und den Reis dazu servieren.

Zutaten

150 g Rinderhüfte
1/2 EL Rapsöl
30 g Staudensellerie
1/4 Zwiebel (ca. 25 g)
1 Knoblauchzehe
1 Karotte (ca. 65 g)
1 kleine Stange Lauch (ca. 60 g)
50 g Zucchini
125 ml Gemüsebrühe
1,5 cm Ingwer
1/2 Chilischote
1/2 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
Fünf-Gewürze-Pulver
1/2 EL Sojasoße
1/2 TL Sesamöl
1 TL Honig
3-4 Stiele Koriander, frisch
1/2 TL Balsamico Essig
50 g Naturreis
Salz
Pfeffer
1 Frühlingszwiebel (ca. 20 g)