

Rindfleischstreifen mit Kefen



Drucken

Weiterempfehlen

Zutaten

Ergibt Portionen

Umrechnen

500 g	Kefen
4	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
4	Rindshuftsteaks à ca. 130 g
	Salz
	Sesamöl zum Braten
4 EL	Sojasauce
2 dl	Rindsbouillon
4 EL	Sesamsamen
50 g	Mungobohnensprossen

1. Kefen fädeln und je nach Grösse schräg halbieren. Knoblauch fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Rindfleisch mit Haushaltspapier trockentupfen. Quer zur Faser in dünne Streifen schneiden.
2. Fleisch salzen. In Sesamöl unter Rühren kurz braten. Die Hälfte der Sojasauce begeben. Kefen, Knoblauch und Chili beifügen und kurz mitbraten. Mit Bouillon ablöschen. Diese fast vollständig einkochen lassen. Sesam und Mungobohnensprossen darunter mischen. Mit restlicher Sojasauce abschmecken. Sofort servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	360 kcal	Eiweiss:	46 g
Fett:	10 g	Kohlenhydrate:	20 g

Kommentare (0)

Sie müssen registriert sein, um selber Kommentare abgeben zu können. [Registrieren](#) Sie sich noch heute gratis und profitieren Sie von unseren Community-Funktionen!

Rezept von



saison

[Alle Rezepte anzeigen »](#)

Zusätzliche Informationen

Hinzugefügt am 02.06.2009

Dieses Rezept wurde 27986 x angesehen

Veröffentlicht in Ausgabe 06/2009 auf Seite 18

Kommentare (0)

[Kommentar hinzufügen »](#)

Zubereitungszeit

30 Minuten

Bewertung

Social Bookmarks

Gefällt mir

Kategorien

[Sommer](#)
[Herbst](#)
[Hauptgang](#)
[China](#)
[Fleisch](#)
[Gemüse](#)
[für Einsteiger](#)

Verwandte Rezepte



Bistecca alla fiorentina mit Peperoncino-Öl

[Zum Rezept »](#)


Gebratener Gemüsesalat mit Zitronenöl

[Zum Rezept »](#)


Hohrückensteak mit Sprossengemüse

[Zum Rezept »](#)


Lauch-Sesam-Gemüse

[Zum Rezept »](#)


Spinatsalat mit Granatapfelkernen an Sesamdressing

[Zum Rezept »](#)