

Super Kohl – super cool !

Wokgemüse mit Rindfleisch

DAS WIRD GEBRAUCHT:

Zutaten:

200 g mageres Rindfleisch
200 g Brokkoli
1 gelbe Paprika
100 g fr. Champignon
2 kl. Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 kl. Stück fr. Ingwer
1 kl. Chilischote
5 El Sojasoße
Salz u. Pfeffer

EIN REZEPT VON:

Heike Fuhrmann

AUS:

Besse

TIPPS:

Rezept für 1 Person

SO GEHT'S:

Zubereitung:

Brokkoli in Röschen teilen und in heißem Wasser einige Minuten blanchieren.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer u. Chili fein kleingeschnitten in einer Wokpfanne oder einer beschichteten Pfanne andünsten.

Rindfleisch dazugeben und scharf anbraten. Pilze und Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Mit Sojasoße ablöschen.

Brokkoli untermischen und mit Salz u. Pfeffer würzen.