



# Rezept des Tages:

## *Rindergeschnetzeltes asiatisch*

### Zutaten für 4 Personen:

600 g Rinderhüfte (4 Hüftsteaks á 150 g),  
Sojasoße, geriebener Ingwer, ¼ Knoblauchknolle,  
4 EL Stärkemehl, ¼ frische Ananas, 2 rote Zwiebeln,  
1-2 Karotten, 100 g Zuckerschoten oder 200 g Erbsen,  
500 g Paprikamix, 1 TL rote Chilipaste, Sesamöl,  
1 DS passierte Tomaten, Salz und Pfeffer,  
250g Langkornreis, Curcuma, Currypulver,  
2 Gläser Gemüsefond



**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Zubereitungszeit 35 Minuten:

**Schritt 1:** Das Fleisch in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Sojasoße, Ingwer und Knoblauch sowie Stärkemehl marinieren. (5 Minuten)

**Schritt 2:** Ananas schälen und ohne Strunk klein würfeln. Die roten Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Ebenso die Karotten schälen und in kleine längliche Streifen schneiden. Paprika waschen, vom Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. (15 Minuten)

**Schritt 3:** Eine Pfanne mit Sesamöl erhitzen und das marinierte Fleisch darin anbraten. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen, würzen und zur Seite stellen. In der Pfanne zunächst die Karotten und Zwiebeln mit Sesamöl anbraten, danach die Paprikaschoten und Zuckerschoten dazugeben und mit anbraten. Zum Schluss noch die Tomatenpulpe, ein Glas Gemüsefond und die Ananas hinzugeben. Mit Chilipaste und Salz würzen. Mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke binden. (10 Minuten)

**Schritt 4:** Das Fleisch wieder zum Gemüse in die Pfanne geben und alles kurz verrühren. Dazu passt gut mit Currypulver und Curcuma gekochter Reis. Mit Koriander ausgarnieren. (5 Minuten)

**Pro Portion etwa:** 560 kcal



Guten Appetit! Schicken Sie uns ein Foto...

Die Berufsförderungswerke im Norden