Artikel vom · Ausgedruckt am 11.11.2026, 02:53 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/23-rindfleisch-gemuumlsepfanne-mit-chili

23 - Rindfleisch-Gemüsepfanne mit Chili

Â

Zutaten (für 4 Personen):

Foto: Wirths PR/
Teutoburger Ölmühle

400 g mageres Rindfleisch,
4 EL Sojasauce,
8 EL Rapsöl,
1 gestr. EL Stärke,
1 TL Zucker,
Salz,
Pfeffer,
1 Bund Frühlingszwiebeln,

1 Stange Lauch,
100 g Champignons,
2 Möhren,
1 rote Paprika,
1 grüne Paprika,
100 g Erbsen (TK),
150 g Sojasprossen (frisch oder Glas),
250 g Langkorn-Reis,
1 Chilischote,
Ingwer,
Koriander.

Zubereitung:

Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden. Sojasauce mit gleicher Menge Rapsöl und Stärke verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, Fleischscheiben darin 30 Minuten marinieren. Gemüse putzen und waschen, Sojasprossen abtropfen, Reis nach Packungsangabe zubereiten. Frühlingszwiebeln in Ringe, Lauch in breite Streifen, Champignons in Scheiben, Möhren in Stifte schneiden. Paprikaschoten vierteln, entkernen, in Stücke schneiden. Chilischote halbieren, Kerne entfernen, fein hacken. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, in einer Pfanne im heißen Rapsöl kräftig anbraten, heraus nehmen, warm stellen. Fleischmarinade in die Pfanne gießen, zum Kochen bringen, das Gemüse zugeben, 6 bis 7 Minuten garen. Das Fleisch zugeben, nochmals kurz erhitzen. Mit Ingwer und Koriander pikant abschmecken.