1A+1B Fleisch

Scharfes Rührgericht mit Rindfleisch und Langbohnen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Fleisch 15 Min. in Sojasoße, Sesamöl und Ingwerpulver marinieren. Wok sehr heiß erhitzen, Fleisch scharf anbraten und herausnehmen. Marinade erhitzen, Bohnen, Zwiebel und Chili ca. 5 Min. auf hoher Hitze braten. Letzte Minute Sojasprossen hinzufügen und umrühren. Mit Koriander garnieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Rumpsteak in Scheiben
- [ ] 75 g Langbohnen
- [ ] 25 g Sojasprossen
- [ ] ¼ rote Zwiebel in Ringen
- [ ] 1 EL Sesamöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 TL Ingwerpulver
- [ ] Rote Chili nach Geschmack
- [ ] Frischer Koriander

Nährwerte pro Person

Energie	**282 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**32 g**