

Rindfleisch aus dem Wok

[2 Portionen, 214 kcal]

Zutaten:

400g mageres Rindfleisch, in feine Streifen geschnitten

400g Brokkoli

1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten

200g Champignons, in Scheiben geschnitten

1 kleine Zwiebel gewürfelt

1 Chilischote, entkernt und fein geschnitten

10 EL Sojasauce

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Brokkoli in Röschen teilen und in heißem Wasser kurz blanchieren.
2. Chili, Zwiebelwürfel und Knoblauch im Wok fettfrei andünsten.
3. Rindfleisch in den Wok geben, kurz scharf anbraten. Paprikastreifen und Champignons dazugeben und kurz mitbraten. Mit Sojasauce ablöschen.
4. Brokkoli unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.