

Wok-Gemüse Teriyaki

Mit saftigem Rinderfilet und knackigen Bohnen.

Ein ideales Abendessen muss gesund sein, einigermaßen einfach zuzubereiten sein und unbestreitbar muss es lecker schmecken. Probiere dieses lecker Wok-Gericht einfach gleich einmal aus.

Zutaten

- 500 g Rinderfilet
- 200 g dünne grüne Bohnen
- 100 ml Teriyaki-Sauce
- 2 TL Hoisin Sauce
- 100 ml kräftige Rinderbrühe
- 2 TL Speisestärke
- 1 orange und 1 gelbe Paprika
- 3-4 EL Sesamöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Koriander

Zubereitung

- Das Rinderfilet unter Wasser abspülen und in dünne Streifen schneiden. Die Teriyaki-Sauce und die Hoisin Sauce mit der Speisestärke verrühren und mit den Filetstücken vermengen, dann etwas ziehen lassen.
- Die Paprika abwaschen, vierteln und ausputzen, dann in dünne Streifen schneiden. Die Bohnen waschen und dazu geben.
- Eine Pfanne mit dem Sesamöl erhitzen und die Filetstücke scharf anbraten, dann wieder herausnehmen und in die Marinade legen.
- Das Gemüse im Wok anbraten und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kurkuma und Koriander würzen. Dann die Rinderbrühe zugeben und das Rinderfilet samt Teriyaki-Sauce. Alles gut vermengen und noch ein wenig köcheln lassen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/wok-gemuese-teriyaki/>