

Teriyaki-Rindfleisch-Gemüse-Pfanne

Für 2 Personen

200 g Rindfleisch	2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer
6 EL Sesamöl	8 EL Sojasoße	8 EL Honig
Pfeffer	1 rote Paprika	1 Zwiebel
200 g Wirsing	2 Karotten	1 Bund Korriander
200 g Kaiserschoten	2 Frühlingszwiebeln	30 g Sprossen

Fleisch waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und zerkleinern, Ingwer abziehen und ebenfalls zerkleinern.

4 EL Öl, Sojasoße, Honig, Knoblauch, Ingwer und Pfeffer verrühren und die Hälfte der Marinade zum Fleisch geben und verrühren, ab in den Kühlschrank zum Parken, hier gilt mal wieder, je länger, desto besser und das gelegentliche Wenden und Kneten nicht vergessen.

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden, die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und grob schneiden.

Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl 4 Minuten anbraten und herausnehmen.

Gemüse und restliches Öl in die Pfanne geben, anbraten und unter gelegentlichem Rühren 8 bis 10 Minuten braten.

Restliche Marinade untermischen und mit erhitzen.

Fleisch wieder hinzugeben und erwärmen. Mit Koriander bestreuen, abschmecken und servieren.

NN am 10. Oktober 2025