



Scharfe Rinder-Gemüse-Pfanne

Zutaten

- 300 g Brokkoli
- 150 g rote Paprikaschoten
- 2 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 300 g Rinderfilet
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 3 TL MAGGI Brühe mit Rind
- 1 EL Soßenbinder für dunkle Soßen
- etwas Pfeffer
- etwas Salz

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Fleisch darin anbraten, mit Meersalz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Im Bratensatz Brokkoli ca. 2 Min. andünsten. Paprika, Ingwer und Knoblauch zugeben und mitdünsten.
3. Wasser zugießen und MAGGI Rinder Brühe darin auflösen. Bei mittlerer Wärmezufuhr geschlossen ca. 4-5 Min. köcheln lassen. Fleisch wieder zugeben und mit Soßenbinder bis zur gewünschten Sämigkeit binden. Dazu passt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	397 kcal
Fett	18 g
Protein	40 g

🕒 25 Minuten

⊕ 2 Portionen