



Sweet Chili Beef Gemüse-Pfanne

Zutaten

- 250 g Rindfleisch, Hüfte o. Bug
- 120 g Lauch
- 120 g Karotten
- 120 g rote Spitzpaprika
- 70 g Sojabohnensprossen
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Würzpaste Sweet Chili Style
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Spitzpaprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Sojabohnensprossen putzen und waschen. Gut abtropfen lassen.
3. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Rindfleisch und Karotten dazugeben, vermengen und ca. 3 Min. braten. Dabei immer wieder wenden.
4. Lauch und Spitzpaprika dazugeben, alles vermengen und bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 5 Min. braten. Würzpaste und Sprossen unterheben und kurz heiß werden lassen. Dazu passt Basmatireis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	17 g
Energie	318 kcal
Fett	318 kcal
Protein	32 g

🕒 20 Minuten

⊕ 2 Portionen