



## Teriyaki-Rindfleisch mit Gemüse

### Zutaten

- 150 g Broccoli
- 200 g rote Paprikaschoten
- 100 g Champignons
- 200 g Rinderhüfte
- 1 TL THOMY Reines Rapsöl
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 125 g Basmatireis

### Zubereitung

1. Basmatireis nach Packungsanweisung zubereiten
2. Paprikaschoten waschen und in Streifen schneiden. Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. THOMY Reines Rapsöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen. Rindfleisch ca. 1 Min. scharf anbraten. Gemüse zugeben und 4 Min. mitbraten.
4. Würzpaste zugeben und kurz mit braten. Mit dem Reis anrichten und servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	63 g
Energie	472 kcal
Fett	9 g
Protein	33 g

🕒 16 Minuten

⊕ 2 Portionen