

Chili-Orangen-Rindfleisch mit Marktgemüse

Rezept für 4 Personen

400	g	Rindshuft
2	EL	Sojasauce
1	EL	Wasser
1,5	TL	Maizena
Gemüse:		
400	g	Broccoli
200	g	Rüebli
1	Stk	Peperoni, rot, klein
150	g	Lauch
25	g	Ingwer, frisch
1	Stk	Knoblauchzehe
2	Stk	Orange, Orangenfilet
0,5	dl	Bouillon
2-3	EL	Sojasauce
4	EL	Olivenöl
4	Stk	Chilischoten getrocknet
		Salz und Pfeffer



Zubereitung

Das Fleisch zuerst in dünne Streifen schneiden. Sojasauce, Wasser und Maizena verrühren. Das Fleisch hineingeben, alles mischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Broccoli in kleine Röschen schneiden. Die Rübli schälen. Die Peperoni halbieren und entkernen. Rübli, Peperoni und Lauch in feine Streifen schneiden.

Den Ingwer und Knoblauch schälen, beides in dünne Scheiben schneiden, dann zusammen fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Den orangen Schalenteil der Orange fein dazu reiben und alles mischen. Die Schale der Orange mit dem Filetmesser entfernen. Zwischen der Orangehaut die Orangenfilet ausschneiden und beiseite legen.

Bouillon und Sojasauce mischen.

In einer grossen Pfanne $\frac{1}{2}$ des Öls erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und bei starker Hitze kurz braten. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben. Die Chilischoten, alle Gemüse, Orangenfilets, die Ingwer-Orangen-Mischung beifügen und unter Wenden 2 Minuten braten. Dann die Bouillon-Sojasauce dazugeben, aufkochen und kurz kräftig kochen lassen. Wenn nötig noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwert pro Portion

Kalorien	502
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiss	41 g
Fett	23 g