

Beef Teriyaki mit Broccoli



Für 4 Personen:

Zutaten:

600 g Rindshuft
2EL Mehl

in mundgerechte Streifen schneiden
Rindstücke im Plastikbeutel bestäuben

Sesam-Öl

anbraten, bis leicht gebräunt. Danach
beiseite stellen

0.7dl Soja Sauce
1 dl Mirin (Reiswein)
0.6 dl Wasser
3TL Rohrzucker
1TL Sesamsamen

in der gleichen Pfanne alles verrühren

und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze
köcheln lassen

Rindshuftstreifen

wenn die Sauce langsam eindickt,
die Streifen hineingeben und mitköcheln

1 Handvoll
Cashewnüsse geröstet

Nach 5 Min. (bei sirupartiger Konsistenz)
beigeben

Sesamsamen
Frühlingszwiebeln

anrichten und garnieren

300g Basmatireis

gem. Packungsangabe

600g Broccoli

Steamer ca. 12 Min danach würzen