asiatische Gemüse- und Fleischpfanne mit Teriyakisauce

Wenn es mal ganz schnell gehen muß, ist dieses Gericht ideal.



Für 2 – 3 Portionen:

alles was der Kühlschrank so hergibt, z.B.

200 gr Rinderhüfte, in schmale Streifen geschnitten

1 Stange Porree, nur den weißen Teil, in Ringe geschnitten

1 große Möhre, in Scheiben geschnitten

1 Brokkoli, nur die einzelnen Röschen

1 Zwiebel, in Streifen geschnitten

ca. 1/3 Flasche Teriyakisauce von Kikkoman mit geröstetem Knoblauch (250ml)

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

etwas Butterschmalz

ein Wok oder eine Pfanne mit hohem Rand

Das Fleisch im heißen Butterschmalz scharf anbraten, zuerst Möhren dann den Porree

dazugeben. Erst zum Schluß den Brokkoli. Alles gut vermischen und ständig rühren.

Mit Teriyakisauce ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Gemüse sollte noch knackig sein.

Dazu passt Reis sehr gut.


IDEAL FÜR FLEISCH • GEFLÜGEL • FISCH • GEMÜSE
萬
KIKKOMAN
Teriyaki
marinade & sauce
MIT GERÖSTETEM KNOBLAUCH