



Bratreis mit Rindfleisch

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Blattspinat	250 g
Brokkoli	1 St.
Rinderfiletsteaks	600 g
Eier	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenöl	4 EL
Chili, gemahlen	
Sojasauce	3 EL
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 12 Min. zugedeckt quellen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden. Spinat waschen. Brokkoli waschen und kleine Röschen abbrechen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden.
3. In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und ein dünnes Omelette braten. Herausnehmen, aufrollen und quer in Streifen schneiden.
4. In einer Pfanne oder einem Wok 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rindfleisch ca. 3 Min. scharf anbraten. Frühlingszwiebeln und Knoblauch zufügen, kurz mitbraten, mit Salz, Chili und 1 EL Sojasauce würzen. Herausnehmen und warm stellen.
5. Erneut 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Paprika mit Brokkoli ca. 4 Min. anbraten. Spinat zufügen, ca. 2 Min. mitbraten, mit Chili und 1 EL Sojasauce würzen, ebenfalls warm stellen.
6. Reis im übrigen Öl ca. 5–7 Min. braten. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Fleisch und Gemüse zufügen und kurz erhitzen. Mit Chili und Sojasauce abschmecken und mit Omelettestreifen und Kräutern anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	637 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	17 g