



Rinder-Chop-Suey

Zeit gesamt
50minZubereitungszeit
50minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Rinder Rumpsteaks	600 g
Sojasauce	2 EL
Chili, gemahlen	
Champignons, weiß	250 g
Schalotten	2 St.
Ingwer, frisch	15 g
Knoblauchzehen	2 St.
Orangen	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Langkornreis	300 g
Salz	
Gemüsebrühe	150 ml
Speisestärke	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Steaks waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Steakstreifen mit Sojasauce und Chili mischen und zum Durchziehen beiseitestellen.

2. Pilze ggf. mit Küchenkrepp putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Orange so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

3. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 12–15 Min. köcheln.

4. In einer Pfanne oder einem Wok 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Hälfte vom Fleisch darin unter Wenden ca. 2–3 Min. scharf anbraten, leicht salzen und herausnehmen. Vorgang mit übrigem Fleisch wiederholen.

5. Restliches Öl im Wok oder der Pfanne erhitzen, Pilze darin ca. 1 Min. anbraten. Schalotten, Ingwer und Knoblauch zufügen und mitbraten. Paprika zufügen und ca. 2 Min. unter Wenden braten. Orangensaft und Brühe angießen und ca. 3–4 Min. einköcheln.

6. Fleisch und Orangenfilets zufügen, erhitzen und abschmecken. Rinder-Chop-Suey mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	570 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g