



1A+1B

Fleisch

## Scharfes Rührgericht mit Rindfleisch und Langbohnen



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Fleisch 15 Min. in Sojasoße, Sesamöl und Ingwerpulver marinieren. Wok sehr heiß erhitzen, Fleisch scharf anbraten und herausnehmen. Marinade erhitzen, Bohnen, Zwiebel und Chili ca. 5 Min. auf hoher Hitze braten. Letzte Minute Sojasprossen hinzufügen und umrühren. Mit Koriander garnieren.

### Zutaten

- ☐ 120-150 g Rumpsteak in Scheiben
- ☐ 75 g Langbohnen
- ☐ 25 g Sojasprossen
- ☐ ¼ rote Zwiebel in Ringen
- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 1 TL Ingwerpulver
- ☐ Rote Chili nach Geschmack
- ☐ Frischer Koriander

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 282 kcal |
| Kohlenhydrate | 9 g      |
| Fett          | 12 g     |
| Eiweiß        | 32 g     |