

Grillrezepte

Gegrillte Rinderstreifen

Anzahl: 1 - 2 Portion

Gattung: Fleisch, Rind, Gemüse, Kalorienarm, Winter,

400 g	Rinderrücken	4 Essl. Sojasprossen
3	Essl. Butterschmalz	1 g Kräutermeersalu
250 g	Spitzkohl (1/2 Stück)	2 g Masala-Gewürzpaste (1/2
250 g	Wirsing (1/2 Stück)	- Teel)
200 g	Lauch (2 Stangen)	3 g Chilischote (1-2 Schoten)
50 g	Möhren, jung (1 Stück)	2 Teel. Schnittlauch

1. Rindfleisch in 1 EL Butterschmalz rundum anbraten, im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) in etwa 15 Minuten fertig garen.

Währenddessen Gemüse putzen und waschen, in Streifen schneiden. Sprossen kalt abbrausen, trockenschütteln. Möhre schälen und fein stifteln. Rindfleisch in Streifen schneiden.

2. Restliches Schmalz erhitzen, Rinderstreifen knusprig braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen, dann Gemüse zugeben und knackig dünsten, mit Kräutermeersalz, Masala und Chili würzen. Fleisch kurz mit erhitzen, sofort servieren.

3. Dazu passt Basmatireis.