

Hohrückensteak mit Sprossengemüse



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 20 Minuten marinieren

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 380 kcal

Eiweiss: 36 g

Fett: 20 g

Kohlenhydrate: 12 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt Basmatireis.

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Rind-Hohrückensteaks à 150 g
- 4 EL Teriyakisauce
- 1 EL Orangenpfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Mungosprossen
- 1 EL Maisstärke
- 2 dl Rindsbouillon
- 1 EL Honig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Steaks mit Teriyakisauce und Orangenpfeffer ca. 20 Minuten marinieren. Frühlingszwiebeln leicht schräg in dünne Scheiben schneiden.
2. Fleisch in der Hälfte des Öls in einer Bratpfanne ca. 3 Minuten braten. In Alufolie wickeln und warm stellen. In derselben Pfanne Mungosprossen und Frühlingszwiebeln im restlichen Öl ca. 2 Minuten anbraten. Sprossengemüse beiseitestellen. Maisstärke mit wenig Wasser anrühren. Bratsatz mit Bouillon ablöschen. Honig und Maisstärke dazugeben. Sämig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sprossengemüse mit Fleisch und Sauce anrichten.