

Das **Fleisch** in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel mit der **Soja-Soße**, **Maisstärke**, **Sesamöl**, **Reisessig**, braunem **Zucker**, dem klein gehackten **Knoblauch** und **Ingwer** vermengen. Das Fleisch ca. 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Den **Reis** und den **Brokkoli** kochen.

Pflanzenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das **Fleisch** samt Marinade in die Pfanne geben und kurz anbraten. Evtl. etwas Wasser hinzugeben.

Kurz bevor das Fleisch fertig ist, den **Brokkoli** mit in die Pfanne geben und abgedeckt noch etwas köcheln lassen.

Den **Reis** und das **Fleisch** auf einen Teller geben und mit dem **Sesam** und den fein geschnittenen **Frühlingszwiebeln** bestreuen.



600 g **Jasminreis**
40 g **Maisstärke**
120 g **Sojasoße**
2 EL **Sesamöl**
2 EL **Reisessig**
50 g brauner **Zucker**
2-3 **Knoblauchzehen**
frischer **Ingwer**
680 g frisches **Rindfleisch** (Schulter)
300-400 g frische **Brokkoli-Röschen**
3 EL **Pflanzenöl**
frische **Frühlingszwiebeln**
1 TL **Sesam**



Mongolian Beef

mit Brokkoli



Man kann es sehr gut vorbereiten und hat mittags eine vollwertige Mahlzeit, die nicht nach Fast-Food schmeckt.



Mit etwas Natron in der Marinade wird das Fleisch besonders zart

Steffi Körner
Geschäftsleitung
Vertrieb & Operations



Сайхан хооллоорой
Guten Appetit