

Knusprig gebratenes Rind

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 7.50

Nährwert pro Rezept

525 Kcal, 34 g Fett, 10 g KH

Zutaten

180 g Rindfleisch, Streifen

50 g Sojasauce

3 g Peking Mix (RL Gewürz)

1 vermischen und ins Fleisch kneten
15 Minuten marinieren

25 g Maizena

2 Fleisch darin wälzen

5 cl Sonnenblumenöl

20 g Knoblauch, hacken

3 Fleisch kurz und heiss anbraten
Knoblauch zugeben

Tipp

Servieren mit frittierten Glasnudeln