

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, 1 cm Streifen

50 g Sojasauce

3 g RedLine Peking

1

vermischen und ins Fleisch kneten
15 Minuten marinieren

25 g Maizena

2

Fleisch darin wälzen

10 g Sonnenblumenöl

20 g Knoblauch, hacken

3

Fleisch kurz und heiss anbraten
Knoblauch zugeben, servieren

Tipp

Servieren mit frittierten Glasnudeln