

30.05.2010

**SCHNELL · FEIN-WÜRZIG**



## **Pfannengerührtes Rinderfilet**

- Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.
- Marinierzeit: ca. 1 Std.
- ca. 390 kcal je Portion
- Dazu paßt Reis

300 g Rinderfilet  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
2-3 EL Sojasauce  
1 EL Hoisinsauce  
2 EL Reiswein  
1 EL Honig  
2 Zwiebeln  
1 Karotte  
2 EL Erdnußöl  
75 ml Gemüsebrühe  
1/2 EL Maisstärke  
1 Prise Cayennepfeffer

1. Das Filet in Streifen oder Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Die Sojasauce mit Hoisinsauce, Reiswein und Honig mischen und über das Fleisch geben, mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebeln und die Karotten in feine Würfel oder Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren anbraten, herausnehmen und warm stellen. Das Gemüse im verbliebenen Fett ebenfalls unter Rühren braten.

3. Die Gemüsebrühe mit der Stärke verrühren und mit dem Gemüse kurz aufkochen lassen. Das Fleisch nochmals kurz mitgaren und abschmecken.