



Rindfleisch Chop Suey, gesund mit viel frischem Gemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Interessanterweise in China völlig unbekannt, sondern in einem chinesischen Restaurant in San Francisco erfunden, bei uns heiß geliebt

Zutaten

- 450 g zartes Huft - Rumpsteak oder Rinderfilet in 1 cm dicken Streifen
- 2 El Erdnussöl
- 1 kleiner Kopf Broccoli in Röschen, "bissfest" blanchiert
- 2 Stangen Staudensellerie in 1 cm großen Stücken
- 2 Stangen Frühlingslauch in Ringen
- 250 g frische Champignons in Scheiben
- 1/2 kleine Peperoni in dünnen Streifen
- 2 El helle Soja Sauce
- 1 El Austern Sauce
- 1 EL Reiswein
- Knoblauchsatz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Cayenne

Zubereitungsart

Schritt1

In einem Wok oder großer Bratpfanne in 1 El Erdnussöl die Rindfleischstreifen scharf anbraten, (Ev. in 2 - 3 Chargen) Farbe nehmen lassen.

Schritt2

Zunächst heraus nehmen, warm halten, Wok oder Pfanne wieder säubern.

Schritt3

Etwas Öl hinein geben und die Zwiebel ca. 1 min. anbraten: dann folgen der Sellerie und die

Broccoli Röschen, für weitere

Schritt4

2 min ,anschwitzen.

Schritt5

Danach die Champignons und die Peperoni zufügen und 2 min. mit braten.

Schritt6

Die Rindfleischstreifen wieder unter schwenken und mit Soja Sauce, Austern Sauce und Reiswein würzen.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Dazu schmeckt ein trocken gedämpfter Reis.

Rezeptart: Fleischgerichte **Tags:** gesund, heiß geliebt, schnell gemacht, viel frisches Gemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rindfleisch-chop-suey-gesund-mit-viel-frischem-gemuese/>