

# Die KochLöffel

Seit 2013



3613 Steffisburg, 03.12.2022 / Daniel Gugger

Anzahl: 4 Personen (6 Pers als Teilgericht)

Rezeptgruppe: **Hauptgang**

## Rindsgeschnetzeltes mit Sesam

### Zutaten

600 g Rindsgeschnetzeltes

½ TL Salz

Pfeffer

200 g Mungobohnen-Sprossen

1 rote Chili in Ringen geschnitten

3 Frühlingszwiebeln mit dem Grün

3 EL Sojasauce

3 EL Wasser

20 g Sesam, geröstet



# Die KochLöffel

Seit 2013



## Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln. Grün in Ringe geschnitten und beiseite stellen. Rest der Zwiebeln fein hacken.
2. Öl im Wok oder eine Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Minuten anbraten, herausnehmen, würzen, abkühlen lassen.
3. Wenig Öl in der selben Pfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Frühlingszwiebel und Chili ca. 2 Minuten andünsten, Sojasauce und Wasser begeben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.
4. Fleisch, Sesam und bereitgestelltes Zwiebelgrün begeben, mischen, nur noch heiss werden lassen, anrichten.