



Buddhas Sweet-Sour Dream von Buddy Dinner

 ca. 20-25 Minuten

 2 Portionen



Zutaten

300 g Rindergeschnetzeltes

3 Bunte Paprika

100 g Brokkoli

100 g Sojasprossen

5 EL Grafschafter Goldsaft

100 ml Sojasauce

200 ml Wasser

1 EL Meersalz

30 g frischer Koriander

30 g Cashewkerne

1 TL Sesam

Zubereitung

Rindergeschnetzeltes in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl 2 Minuten leicht anbraten. Paprika und Brokkoli putzen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend bei schwacher Hitze, mit Sojasprossen in die Pfanne geben und umrühren.

Nach kurzer Zeit Goldsaft, Sojasauce und Wasser mit dem Rest in der Pfanne vermischen. Für 5 Minuten köcheln lassen. Mit Meersalz abschmecken. Zwischendurch immer mal umrühren. Anschließend auf Teller anrichten. Koriander fein hacken und zusammen mit den Cashewkerne auf dem Gericht verteilen. Zum Schluss noch mit Sesam bestreuen und warm servieren.[nbsp]

Wir empfehlen dazu Jasmin- oder Basmatireis,

Guten Appetit wünschen Grafschafter und Buddy Dinner