

SCHARFES RINDFLEISCH MIT SPINAT

SCHARFES RINDFLEISCH MIT SPINAT

Der Spinat im Garten ist dieses Jahr an seinem neuen Platz im Hochbeet gut gewachsen und war reif zur Ernte. Eines der Gerichte das ich damit gezaubert habe war ein Wokgericht - scharfes Rindfleisch mit Spinat. Ein einfaches und unkompliziertes Abendessen mit Chili, Sesam und Reis. Perfekt wenn es unter der Woche schnell gehen soll, in nur 20 Minute ist das Essen fertig.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

400g Rindfleisch, hier falsches Filet

1 EL weißer Sesam

1 TL schwarzer Sesam

1 EL Sesamöl

150g Spinat

1 Tasse Wasser

1 EL Austernsauce

1 EL Sojasauce

1-2 TL Chiliflocken

2 Knoblauchzehen

120g Reis

Salz

ZUBEREITUNG:

Für den Reis einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und den Reis hinein geben. Nach Packungsanleitung garen.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und etwas Sesamöl im Wok erhitzen. Das Fleisch scharf anbraten, aus dem Wok nehmen und auf einem extra Teller beiseite stellen.



Den Sesam in den Wok geben und kurz anrösten.



In dieser Zeit den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und in den Wok geben. Nach einer Minute mit Wasser ablöschen, kurz aufkochen und den Spinat hinein geben. Wenn vorhanden für 3 Minuten den Deckel auf den Wok setzen. Dann ist der Spinat zusammen gefallen. Die Austernsauce, die Chiliflocken und die Sojasauce dazu geben. Kurz köcheln lassen, das Fleisch dazu geben und bei Bedarf nochmal abschmecken.



Den Reis und das scharfe Rindfleisch mit Spinat auf zwei tiefe Teller verteilen.

Schnell und lecker!

