



”Rindfleisch aus Rheinland-Pfalz”

Arbeitsgemeinschaft der Land-Frauenverbände Rheinland-Pfalz



Mein liebstes Rindfleischgericht

Chinesisches Rindfleisch mit Broccoli

400 g Steakfleisch
1 Eßl. Öl
1 Eßl. Sojasoße
2 Teel. Stärkemehl

in lange dünne Scheiben schneiden.
und
zusammen mit
über das geschnittene Fleisch geben.

300 g Broccoli
 $\frac{1}{4}$ l Wasser

putzen, waschen und in
knapp garen, abtropfen lassen.

1 Eßl. Öl

in einer beschichteten Pfanne erhitzen,
das marinierte Fleisch kurz anrösten,
den Broccoli zugeben, mit

1 Prise Zucker
etwas Salz
5 Eßl. Sherry
5 Eßl. Fleischbrühe

würzen, alles gut durchrühren.
und
untermischen und 1 Minute kochen lassen.



Einsenderin:

Anni-Luise Presser, Bedesbach

Tip der Einsenderin:

Als Beilage Wildreis reichen. Das Gericht kann auch mit gefrorenem Broccoli zubereitet werden (Päckchen á 300 g).

Tip der Jury:

Mit Salz sehr sparsam umgehen, da Fleischbrühe verwendet wird. Ist auch gut im Wok zuzubereiten. Sherry kann durch Wein ersetzt werden.