

Lust auf beef?

Bowl mit Natura-Beef Geschnetzeltem

Unser Bowl-Rezept passt wunderbar in den Sommer! Leicht, in der Grösse variierbar, mit warmen und kalten Komponenten und flexibel zusammenstellbar mit Gemüse aus dem eigenen Garten. Das Natura-Beef wird in dieser Variante asiatisch angehaucht rezeptiert. Mögliche Gemüse- und Nudelkomponenten werden am Ende des Rezepts vorgeschlagen.



Eine sommerliche Bowl lässt sich spontan nach eigenem Gusto oder nach Angebot im Gemüsegarten zusammenstellen. (Foto: hurrah GmbH)

Vorbereitung: 75 Minuten (inkl. Marinieren)

Zubereitung: 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 600g Natura-Beef-Geschnetzeltes (à la minute)
- 30g Ingwer frisch
- 1,5 Knoblauchzehen
- 10g Chili frisch
- 10 ELG Honig
- 2 EL Sesamöl
- 125g Sojasauce
- 40g Zwiebeln
- 1 dl Wasser
- 30g Maizena Express
- 1 Limette, Saft

Hinweis: In der Bowl auf dem Bild wurde das Fleisch mit rohen Karotten- und Weisskabisstreifen, Broccoli, Thai Nudeln, gebratenen Shitake-Pilzen, Koriander, Frühlingszwiebeln, Sprossen und geröstetem Sesam kombiniert (diese Zutaten sind oben nicht rezeptiert).

Zubereitung

10 g Ingwer, 1 Knoblauchzehe und etwas Chili (nach eigenem Geschmack) fein hacken, alles mit 2 EL Honig, 2 EL Sesamöl und 25 g Sojasauce sowie dem Rindfleisch vermischen, 1 Stunde marinieren.

Zwiebeln, 0.5 Knoblauchzehe, 20 g Ingwer und 10 g Chili grob schneiden und in wenig Öl andünsten. 100 g Sojasauce, 8 EL Honig und 1 dl Wasser dazugeben, 10 Minuten leicht köcheln. Die Sauce mit Maizena Express abbinden und anschliessend fein mixen. Den Limettensaft dazugeben und auskühlen lassen.

Das marinierte Geschnetzelte in eine heisse Bratpfanne geben und 2 bis 3 Minuten braten.

Die Bowl nach eigenem Gusto mit Gemüse und Beilagen zusammenstellen. Zum Schluss die Sauce darüber geben und nach Belieben mit Sprossen garnieren.

Quelle Rezept: Rezeptbroschüre Mutterkuh Schweiz, Neuauflage, Lancierung 2024.