



## ”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.