

Black Bean Beef

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 8m
- **Fertig in** 18m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '18', 'cook_time' : '8m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Kernig-schnelles Single Gericht in 20 Minuten

Zutaten

- 600 g Huft-oder Rumpsteak in 1 cm dicken Streifen/Scheiben geschnitten
- 200 g grüne Gartenbohnen, gewaschen, gefädelt (Geht auch mit TK Brechbohnen)
- 1 Stängel frisches Bohnenkraut
- 2 mittelgroße Zwiebeln in halben Scheiben
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 2 Tomaten ohne Blüte, entkernt, in 1 cm großen Stücken
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Sojasoße
- 2 TL Black Bean Garlic Sauce
- 1 Tl Zucker Salz und Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die geputzten Bohnen in Salzwasser mit etwas Bohnenkraut ca. 8-10 min. "bissfest" kochen, abgießen, kurz kalt abspülen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

Schritt2

Die Rindfleischstreifen quer zur Faser in 1 cm dicke Streifen schneiden und bei starker Hitze ca. 1 min. scharf anbraten. Salzen, pfeffern, zunächst heraus nehmen, kurz warm halten

Schritt3

In die gleiche Pfanne wieder etwas Öl geben und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anbraten, die Bohnen dazu geben, 1 min. mit braten.

Schritt4

Die Black Bean - Sauce, Soja Sauce, 1-2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker zugeben, etwas einkochen lassen.

Schritt5

Das Fleisch und die Tomatenstücke unter schwenken.

Schritt6

Trockenen Basmati Reis dazu reichen.

Rezeptart: Schnelle Rezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/black-bean-beef/>