



Zum Valentinstag

Rinderfilet (Rumpsteak) Streifen Süß-Sauer

Für 2 Portionen

1 El Öl

300 g Rumpsteak, (in Streifen geschnitten)

1 Paprikaschote, (rot; grob gewürfelt)

50 g Shiitakepilze, (geputzt und halbiert)

1 Bund Frühlingszwiebel,

(geputzt, in schräge Stücke geschnitten)

1 Dose Ananas,

(klein, in Stücke geschnitten; 100 ml Saft beiseitegestellt)

1 El Essig Balsamico, 2 El Sojasauce

1 El Ketchup

Zubereitung

Öl erhitzen, das Fleisch rundum 2 Min. kräftig anbraten.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Paprika in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Pilze zugeben und kräftig anbraten.

Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und kurz mitbraten.

Ananas zugeben, kurz erhitzen. Alles aus der Pfanne nehmen.

Die heiße Pfanne mit dem Ananassaft ablöschen.

Essig und Sojasauce zugießen.

Ketchup in die Pfanne geben und alles verrühren.

Die Sauce 1–2 Min. bei milder bis mittlerer Hitze einkochen lassen.

Fleisch und Gemüse zurück in die Pfanne geben,

gut mischen.

Mit Reis und Salat servieren.

Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit !!!