



BeO-Kochtipps

Asiatische Hackfleischpfanne

Zutaten

- 600 g Rindhackfleisch
- 400 g Lauch
- 100 g Fröschi Sojasprossen
- 4 El Rapsöl
- 3 El Sesamöl
- 8 El Sojasauce
- 3 El Teriyakisauce

Zubereitung

Zersch chöit ihr grad mau dr Louch putze, wäsche u i Ringe schnide. När d Sojasprosse chalt abbruse u la abtropfe.

Itz z Rapsöl i dr Bratpfanne erhitze u z Hackfleisch ir Pfanne guet umerühre u chrümelig brate.

När d Sprosse u dr Louch derzue gäh, dr Deckel druflege u alles zäme 5-8 Minute dünste.

Das ganze immer wieder guet umerühre.

Am Schluss vo dr Garzit no z Sesamöl, d Soja u d Teriyakisauce ungererühre.

Rezept vom:

Café Restaurant Oberdorf, Steffisburg

