

Rindshack mit Kefen, Reis und einem Rührei *Mit Liebe gekocht und mit Genuss verspiesen!*

La Mise en Place:

1 Knoblauchzehe, 2 Eier, 1 Bund Schnittlauch, 80 g Kefen, 80 g weisser Reis, 2 dl Bouillon, Pfeffermühle, Maiskeimöl, 200 g Hackfleisch vom Rind, 2 TL Sojasosse

Die Vorbereitung:

Den Knoblauch fein schneiden und die Eier verquirlen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die Zubereitung am Herd:

Kefen über Dampf in vier Minuten knackig garen und kalt spülen.

Reis in Bouillon in 18 Minuten al dente kochen und mit Pfeffer bestreuen.

Im Wok Maiskeimöl erhitzen und darin den Knoblauch mit dem Hackfleisch schön braten. Eier zugießen und unter sachtem Rühren stocken lassen.

Die Vollendung:

Kefen und Reis zugeben und mit Sojasosse beträufeln. Den Schnittlauch darüber streuen - voilà!

