

Rinderfiletstreifen mit grünen Bohnen

Asiatisch angehauchte Rinderfiletstreifen mit knackigen grünen Bohnen, abgeschmeckt mit Sojasoße und Sesamöl — ein schnelles, würziges Low-Carb-Pfannengericht.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Rinderfiletstreifen mit grünen Bohnen

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Pfanne	Wok oder große Pfanne
Topf	Zum Vorgaren der Bohnen
Schneidebrett / Messer	Für Filet und Knoblauch

Zutaten

Zutat	Menge
Rinderfilet	250 g
grüne Bohnen	200 g
Sojasoße (zuckerfrei)	1 EL
Sesamöl	1 TL
Knoblauchzehe	1 Stück
Kokosöl	1 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Bohnen in Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abgießen.
2. Rinderfilet in feine Streifen schneiden, Knoblauch hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch mit Knoblauch scharf anbraten.
4. Bohnen dazugeben, mit Sojasoße und Sesamöl abschmecken.
5. Alles gut vermengen, 2–3 Minuten ziehen lassen und heiß servieren.

Tipps & Variationen

- Filet kurz und scharf anbraten, damit es zart bleibt.
- Für mehr Aroma: frischen Ingwer mitbraten.
- Mit gerösteten Sesamkernen toppen.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 25).