

# **Rinderfilet mit Gemüse und Basmati Reis**

## **Ein leckeres Rezept für Fans der Asiatischen Küche**

Leckeres Rinderfilet mit Gemüse und Basmati Reis kommt bei uns regelmäßig auf den Tisch. Um ehrlich zu sein, wir essen dieses Gericht bestimmt einmal in der Woche und bisher ist es uns noch nicht über. Meinen Kindern geht zwar das ganze Kochen mit Gemüse auf den Senkel, asiatisch essen aber beide unheimlich gerne. Wer mir bei Instagram oder Facebook folgt, wird dieses Essen daher bestimmt schon einmal zu Gesicht bekommen haben ☐

Meine Familie und ich lieben die Asiatische Küche und könnte fast täglich beim Chinamann essen gehen. Da das aber nicht nur heftig für den Geldbeutel, sondern auch zeitlich nicht machbar ist, haben wir das ganze so gelöst.

Die Kombi aus leckerem Fleisch, frischem Gemüse, asiatischen Gewürzen und einfachem Basmati Reis ist einfach mega lecker. Zudem macht so eine Portion richtig gut satt und ist auch gar nicht so Gehaltvoll oder gar ungesund.

## **Rinderfilet mit Gemüse, Cashewnüssen und aromatischem Reis**

Rinderfilet ist super zartes und vor allem mageres Fleisch. Ich bin bei Fleisch extrem pingelig. Alles was irgendwie großartig durchwachsen ist, oder einen dicken Fettrand hat, verarbeite ich in der Regel nicht. Aus diesem Grund gibt es bei uns fast ausschließlich mageres Rind oder Huhn. Beides

eignet sich hervorragend für dieses Gericht.

Das Gemüse lässt sich wunderbar austauschen. Auch bei uns kommt nicht immer das selbe Gemüse in die Pfanne. Paprika, Lauch und Zwiebeln gehören definitiv zu unseren Lieblingen. Manchmal gibt es zu diesen statt Karotten und Weißkohl auch frischen Brokkoli, grünen Spargel und Edamame. Hier könnt ihr das Gemüse verwenden, was euch am besten schmeckt.

Auch Champignons, Austern- oder Shiitake Pilze eignen sich sehr gut. Ich bin leider so gar nicht der Freund von Pilzen im Essen, schmeckt irgendwie immer nach Erde das Ganze ☐ Aber zum Glück kann das ja jeder für sich handhaben wie er mag. Bei diesem Rezept habt ihr also allerlei Möglichkeiten, Abwechslung in euer Essen zu bringen, auch ein Grund, warum ich dieses Gericht so sehr liebe ☐

## **Bewerte Rinderfilet mit Gemüse und Basmati Reis**



## **Mehr Rezept-Ideen für Fleisch & Geflügel**



## **Gefüllte Paprika mit Putenhackfleisch**



## **Feurige Sesam Drumsticks aus dem Dutch Oven**



## **Hähnchen mit grünen Bohnen und Kichererbsen**



## **Knoblauch-Hähnchen mit Salat und Kartoffelspalten**

---



Neuerscheinung

## Kalorienarme Rezepte

Kalorien zählen leicht gemacht  
110 Rezepte unter 500 Kalorien  
für ein kalorienarmes Frühstück

Ab sofort als eBook  
& Taschenbuch erhältlich!