



## Ohne Salz genießen - Feurige Fleischpfanne

Für alle, die gerne scharf, aber salzarm essen, ist unsere mit Kräutern gewürzte Fleischpfanne genau das Richtige!

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Geschnetzeltes nach Geschmack Rind, Schwein, Pute
- 1 EL brauner Zucker
- 2 EL Würzmarinade "Feuer & Flamme"
- 1 Stück Ingwer, 3 cm
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sojasoße
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Rote Paprikaschoten
- 1 Dose Mais
- 2 TL "Chili" geschrotet
- 1 TL "Kurkuma" gemahlen
- 1 TL Speisestärke
- 200 g Wasser

Zucker in eine Schüssel geben und in "Feuer & Flamme" auflösen. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit 2 EL Sojasoße zugeben und vermischen. Fleisch darin mindestens 1 Stunde marinieren.

Frühlingszwiebeln in Ringe und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin scharf anbraten.

Gemüse und Gewürze zugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren mitbraten. Speisestärke mit 2 EL Sojasoße und Wasser glattrühren und zugeben. 10 Minuten leicht weiter köcheln lassen.

**Tipp:** Ich serviere das Gericht immer am liebsten mit unserem "Buchweizen aus Bayern", Reis passt aber auch gut.