

Rindfleisch mit Austernsauce aus dem WOK

Das Fleisch muss mehrere Stunden marinieren!

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Rindfleisch (Huft oder Rumpsteak)
- 1 – 2 EL Shao Xing Reiswein
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 TL Zucker, 2 TL Speisestärke
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Tasse Erdnussöl
- 4 getrocknete Shiitake-Pilze
(oder frische Shiitake Pilze)
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Zuckerschoten
- 2 große Karotten
- ½ TL Salz (je nach Salzgehalt der Sojasauce)
- 3 EL Hühnerbrühe (eigene Herstellung)
- 2 EL Austernsauce

Zur Garnierung: gezupfter frischer Koriander oder gehackte Blattpetersilie.

Zubereitung

Für dieses Rezept Rindfleisch mit Austernsauce haben wir Kochbären ein Stück Rindfleisch für Huftsteak verwendet, dieses quer zur Faser in dünne Scheiben und dann in schmale Streifen geschnitten, nicht länger als 3 cm. Die Rindfleischstreifen haben wir in einer Glasschüssel mit dem Reiswein, der Sojasoße, ½ TL Zucker und der Speisestärke vermischt, den Ingwer darüber gerieben und dann zugedeckt mehrere Stunden marinieren lassen.

In der Zwischenzeit haben wir die Shiitake Pilze mit kochendem Wasser übergossen und dann 30 Minuten quellen lassen. Dann wurden die Pilze ausgedrückt, die Stiele entfernt und die Kappen (Hüte) je nach Größe halbiert oder geviertelt.

Während das Fleisch mariniert ist genug Zeit um die Frühlingszwiebel zu waschen, zu putzen und in schmale Ringe zu schneiden. Bei den Zuckerschoten müssen nur die Enden abgeschnitten werden. Die Karotte wird gewaschen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten. Wir Kochbären haben drei dünne schwarze Karotten verwendet.

Nachdem die Fleischstreifen etwa 4 Stunden mariniert waren, haben wir das Öl im Wok erhitzt (180 °C) und die Fleischstreifen darin in kleinen Portionen eine knappe Minute frittiert. Zum Abtropfen kommt das Fleisch bei uns auf ein Drahtsieb, das wir über einen anderen Topf hängen.

Sind alle Fleischstreifen frittiert, das Öl bis auf 2 EL abgießen. Im restlichen Öl die Frühlingszwiebeln eine Minute pfannenrühren. Dann Zuckerschoten, Pilze und Karottenscheiben zugeben und eine weitere Minute pfannenrühren. Nun haben wir mit der selbst gemachten Hühnerbrühe aufgegossen, gekostet und mit Zucker und Salz abgeschmeckt. Nach einer Minute Kochzeit haben wir das Rindfleisch und die Austernsauce unter gemischt und das Gericht nochmals erhitzt.

Als Beilage gab es dazu chinesische Reismudeln.

Guten Appetit wünschen die Aalener Kochbären. © WWW.KOCHBAEREN.DE

