

Rindfleischstreifen mit Möhren

Zutaten für 4 Portionen :

225g Rumpsteak oder Rinderfilet,
200 g Möhren (Karotten) ,
1 große Zwiebel,
2,5 cm Ingwerwurzel,
2 – 3 Chilischoten,
je 1 EL helle und dunkle EL Sojasoße,
1 EL Reiswein oder Sherry,
1 TL brauner Zucker,
6 EL Sonnenblumenöl,
Salz, Pfeffer,
frischer Schnittlauch zum Garnieren.



Zubereitung :

Zubereitung im Wok – Hinweis

Da es bei der Zubereitung im Wok schnell geht (keine langen Garzeiten) ist es erforderlich alle Zutaten in Schälchen zubereitet parat zu haben.

Vorbereitung der Zutaten für Rindfleischstreifen mit Möhren

Das Rindfleisch in dünne Scheiben und diese in dünne Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. (Geht super mit einem entsprechenden Gemüsehobel). Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Chilischoten halbieren, die Kerne und das Weiße entfernen. Die Chilischoten quer in dünne Streifen schneiden. In einer Glasschüssel Sojasoßen, Reiswein und Zucker verrühren und die Rindfleischstreifen darin gründlich wälzen.

Rindfleischstreifen mit Möhren im Wok zubereiten

Die Wok Pfanne auf eine passende oder etwas größere Herdplatte stellen und auf höchste Stufe schalten (9/9). Die Hälfte des Öls hineingeben und wenn es heiß ist, zuerst Zwiebeln und Ingwer 4 Min. unter ständigem Rühren braten. Zwiebeln und Ingwer herausnehmen und die Möhren ebenfalls 4 Minuten rührbraten. Die Möhren herausnehmen und warm stellen. Das restliche Öl in den Wok geben und Fleisch mit Marinade und Chili hineingeben. Unter ständigem rühren braten bis alle Fleischporen geschlossen sind. Die Hitze auf 5/9 reduzieren, die Zwiebel mit Ingwer dazugeben und eine Minuteiterrühren.

Anrichten der Rindfleischstreifen mit Möhren

Das Fleisch in vorgewärmte Schüsselchen verteilen, die Möhrenstreifen pyramidenförmig darauf schichten und mit Schnittlauch garnieren.

Tipp zu den Rindfleischstreifen :

Damit sich die Rindfleischstreifen besonders dünn schneiden lassen, frosten Sie diese 15 Min. im Gefrierschrank an.

Tipp Garnierung mit Schnittlauch :

Wenn Sie keinen Schnittlauch haben – schneiden Sie die grünen Röhren von Frühlingszwiebeln in dünne Streifen.