

Rindfleisch aus dem Wok mit asiatischer Grundsauce



Zutaten für 2-3 Personen:

250 g Rindfleisch (z.B. aus dem Faux Filet)
2-3 EL Erdnussöl

Marinade:

1/2 TL Natron
1 TL Sake
1 TL Sojasauce
1 EL Speisestärke

Gemüse:

50 g Gemüsezwiebel
1/2 rote Paprika
1/2 Karotte
Champignons aus der Dose
1/3 eines kleinen Zucchini
eine Handvoll Cashew-Nüsse

asiatische Grundsauce:

300 ml kräftige Gemüsebrühe (3 Eierlöffel Brühpulver)
3 EL helle Sojasauce
1 EL dunkle Sojasauce
1 EL Sake

3 TL brauner Zucker
2 Msp Knoblauchgranulat
2 Msp Ingwerpulver
1/2 TL Chiliflocken
1 geh. EL Speisestärke

Zubereitung:

1. Rindfleisch sauber parieren, aus einem Strang quer zur Faser dünne Scheibchen schneiden. Mit Natron bestreuen, mit Sake und Sojasauce benetzen und alles gut einmassieren. 30 min marinieren. Mit Speisestärke betreuen, wieder gut einmassieren.

2. Aus einer Gemüsezwiebel quer eine 1 cm dicke Scheibe schneiden, in gefällige Stückchen teilen. Paprika putzen,

Karotte schälen und beides in Streifen schneiden. Champignons abgießen, Zucchini in Scheiben schneiden.

3. Grundsauce anrühren, die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und unterheben.

4. Fleisch im Wok oder in einer Wokpfanne portionsweise kurz braten, in Alufolie ruhen lassen. Gemüse insgesamt etwa 8 min pfannenrühren, mit der wieder durchgerührten Grundsauce ablöschen und mindestens 3 min köcheln lassen. Fleisch wieder zugeben und erwärmen. Cashew-Nüsse aufstreuen.

Hinweise:

Statt Faux Filet vom Rind eignen sich auch andere Stücke, die sich gut quer zur Faser schneiden lassen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.03.2023