

Mongolisches Rindfleisch [Mongolian Beef]



Zutaten für 2-3 Personen:

ca. 200 g Hüftsteak vom Rind
1 Zwiebel
je 1/3 grüne, gelbe, rote Paprika
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2-3 EL Erdnussöl

Marinade:

1/2 EL Austernsauce
1/2 EL helle Sojasauce
2/3 EL Speisestärke
1 TL Natron
1/3 TL weißer Pfeffer

Sauce:

2 EL Austernsauce
2 EL helle Sojasauce
1 TL dunkle Sojasauce
1 EL Chili Chicken Sauce
1 EL Sake
1 knapp. EL brauner Rohrzucker
30-50 ml kräftige Gemüsebrühe

1. Fleisch in etwa 5 mm breite Scheibchen schneiden. Noch etwas plattieren, zu große Scheiben noch weiter teilen. Marinade anrühren und einige Minuten einmassieren. Mindestens 30 min im Kühlschrank marinieren.
2. Die Zwiebel quer halbieren, die Enden großzügig wegschneiden, sodass zwei dicke Scheiben entstehen. Die Scheiben schälen und in kleinere Abschnitte teilen. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in 2 Finger breite Abschnitte teilen. Die Grünen Teile extra legen. Knoblauchzehe in sehr

feine Scheiben schneiden.
3. Die Sauce rühren, nach Geschmack eventuell weniger Zucker und etwas Salz dazu geben.
4. Wokpfanne mit Erdnussöl stark erhitzen und das Fleisch portionsweise braten. Die Scheiben mit Hilfe zweier Esslöffel auseinander ziehen, damit sie beim Braten möglichst plan aufliegen. Nur einmal umdrehen, kurz braten. In Alufolie einschlagen.
5. Im verbliebenen Öl zunächst die Zwiebelabschnitte pfannenrühren, einige Minuten später die Paprikastreifen und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln. Dann die Knoblauchscheiben und

die grünen Teile der Frühlingszwiebeln zugeben und weiter viel rühren.
6. Mit der Sauce ablöschen, das Fleisch wieder zugeben und alles auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten.

Hinweise:

Als Beilage empfiehlt sich Thai-Jasmin-Reis.

Für das Fleisch kann man auch Rumpsteak oder Rinderfilet verwenden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, asiatisch-amerikanisch

Rezept und Foto: Walter Stand 09.06.2024