Gebratenes Rindfleisch Asia Art

Zutaten
600g Rindfleisch, Lende
2 große Zwiebeln, geviertelt
½ Paprika rot, in Streifen
½ Paprika grün, in Streifen
1 Knoblauchzehe, grob gehackt
3 EL Öl zum anbraten
Für die Marinade
3 - 4 EL dunkle Soja Soße
2 EL Austern Soße
1 TL Reisessig
1 kleines Stück Ingwer,1x2cm und davon die Hälfte gerieben
3 EL Speisestärke
1 TL Chili Öl
¼ TL Chili
Pfeffer Weiß
Für die Soße
4 EL dunkle Soja Soße mit etwas Wasser zum ablöschen nutzen
3 EL Austern Soße
1 EL Reisessig
1 großer EL brauner Zucker
1 große Tasse Wasser mit 2 - 3 EL Speisestärke

www.witt-pc.de

So geht es weiter!
Das Fleisch, gegen die Fleischfaser, in 3 – 5mm dünne Scheiben schneiden.
Diese Scheiben, wenn sie zu groß sind, eventuell noch einmal halbieren.
Alle Zutaten der Marinade ohne Speisestärke zum Fleisch geben und gut durchmischen.
Dabei die Fleischscheiben so trennen, dass die würzige Soße überall verteilt ist.
Die Speisestärke, dazu geben und auch gut mit dem Fleisch vermischen.
Abgedeckt im Kühlschrank mindesten 1 – 4 Std marinieren.

So geht es weiter!
Das Fleisch in heißem Öl kurz und kräftig anbraten.
Dabei, das Fleisch im Wok immer wieder an den Rand schieben und neues Fleisch zum Braten, in der Mitte des Woks, erneut anbraten bis das ganze Fleisch kräftig angebraten ist.
Aus dem Wok nehmen und zu Seite stellen.
Erneut etwas Öl in den Wok geben und die Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
Dabei die einzelnen Zwiebelschichten trennen. Mit 4 EL Sojasoße und etwas Wasser ablöschen.
Nach 2 – 3 Minuten die Paprika dazugeben und 3 – 4 Minuten mit anbraten.
Das Fleisch wieder dazu geben und unterrühren.

Die Soße!
Alle Zutaten für die Soße in den Wok geben. Die Sojasoße, haben wir schon zum ablöschen genutzt.
Zum Schluss, das Wasser mit der gelösten Speisestärke dazu geben. Menge nach Wunsch
Die Soße unbedingt noch 2- 3 Minuten kochen lassen, bis sie schön gebunden ist.
Mit Pfeffer, Soja Soße, und Zucker abschmecken.
Mit Reis servieren

Guten Appetit!

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481