

Rindfleisch mit Schwarze-Bohnen-Sauce



Zutaten für zwei Personen:

200 g Rindfleisch (Rumpsteak oder Filet)

2-4 EL Erdnussöl

1 EL Speisestärke

2/3 TL Salz

2/3 TL Fünf-Gewürze-Pulver

75 g Gemüsezwiebel

1 kleinere Karotte

1/3 einer roten Paprika

1/3 einer grünen Paprika

1/2 Knoblauchzehe, gehackt

Schwarze-Bohnen-Sauce:

2 EL gesalzene schwarze Bohnen

Pfeffer aus der Mühle (optional)

150-200 ml Rinderbrühe

1 EL Speisestärke

2 TL Sojasauce

1 TL Zucker

1. Aus einer Gemüsezwiebel quer eine 15-20 mm dicke Scheibe schneiden. Schalen, auf ein Schneidbrett legen und in gefällige Abschnitte teilen. Karotte schälen und schräg in Streifen schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden.

2. Schwarze Bohnen in einem kleinen Sieb abspülen. In einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken, und mit der Rinderbrühe, der Sojasauce und dem Zucker verrühren. Kalt angerührte Speisestärke unterrühren.

3. Vom Rumpsteak die Fettränder entfernen. Zuerst in 3-4 cm breite Teile schneiden, dann die

Teile in möglichst dünne Scheibchen schneiden. 1 EL Speisestärke, 2/3 TL Salz und 2/3 TL Fünf-Gewürze-Pulver in einem Suppenteller vermengen und die Fleischstückchen darin wälzen. In ein Sieb geben und rütteln, um überschüssige Stärke zu entfernen.

4. 3 EL Erdnussöl in einen Wok oder in eine Wokpfanne geben und heiß werden lassen, bis sich an einem Holzwendler Blasen zeigen (das ist kurz vor dem Rauchpunkt). Fleischscheiben portionsweise etwa 30-60 Sekunden unter Rühren braten, in Alufolie warm stellen.
5. Das Gemüse ca. 6-7

min pfannenrühren, bis es knackig gebraten ist. Mit der Schwarze-Bohnen-Sauce ablöschen und etwas einköcheln, bis die Sauce andickt. Fleisch wieder zugeben und erwärmen. Nach Geschmack noch mit weiterer Sojasauce würzen.

Hinweise:

Das Bild zeigt als zusätzliches Gemüse Broccoli und Bohnensprossen. Außerdem Cashew-Nüsse.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Wokgerichte, Fleisch, Rind, asiatisch

Rezept und Foto: Walter Stand 21.01.2023