

Rindfleisch mit Austernsauce



Zutaten für 2-3 Personen:

250 g Rindfleisch (Rumpsteak oder Filet)
2-4 EL Erdnussöl
1 EL Speisestärke
2/3 TL Salz
2/3 TL Fünf-Gewürze-Pulver
100 g Gemüsezwiebel
75 g Karotten in Scheiben
2/3 einer roten Paprika
einige Röschen Broccoli
75 g Zuckerschoten
ein Suppenteller Spitzkohlab-schnitte
3-4 größere Champignons
300 ml Rinderbrühe
1 EL Speisestärke
1 EL Sojasauce
2 EL Austernsauce
2 EL geschälte Mandeln (opt.)

1. Aus einer Gemüse-zwiebel 12-15 mm dicke Scheiben schneiden. Schälen, auf ein Schneid-brett legen und in gefällige Abschnitte teilen. Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden. Broccoli waschen und in Röschen teilen. Die Röschen in dickere Scheiben schnei-den. Zuckerschoten waschen und trocknen. Spitzkohl in Abschnitte teilen. Champignons in Scheiben schneiden. Zuckerschoten und Broccoli optional 2 min blanchieren.
2. Rinderbrühe mit 1 EL Sojasauce würzen, 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 Speise-stärke, 2/3 TL Salz und 2/3 TL Fünf-Gewürze-Pulver in einem Suppenteller vermengen, die Fleischstückchen darin wälzen. In ein Sieb geben und abklopfen, um überschüssige Stärke zu entfernen.

4. 3 EL Erdnussöl in den Wok geben, bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen. Mandeln goldbraun braten, wieder herausnehmen. Fleischscheiben portions-weise etwa 30-60 Sekunden

unter Rühren braten, in Alufolie warm stellen.

5. Zwiebel, Karotte, Paprika, Broccoli und Zuckerschoten etwa 4 Minuten pfannen-rühren, dann Spitzkohl und Pilze zugeben und etwa 3 Minuten weiter rühren, bis alles knackig gebraten ist. Eventuell zwischendurch etwas Erdnussöl zugeben. Mit der Rinderbrühe ablöschen und etwas einköcheln, bis die Sauce andickt. Mit Austern-sauce würzen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Wok-gerichte, Fleisch, Rind, asiatisch

Rezept und Foto: Walter Stand 21.01.2023