

Asiatische Rinder-Pfanne von Hüftsteak

Für 2 Personen

250 g Hüftsteak, vom Rind	150 g Glasnudeln	85 g Shiitakepilze
50 g Karotten	25 g Cashewnüsse	1 Schote Chili, rot
1 Zehe Knoblauch	3 Frühlingszwiebeln	1 EL Zucker
4 EL Sojasoße	3 EL Sonnenblumenöl	Mehl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Glasnudeln darin kurz kochen. Den Topf von der Hitze nehmen und die Glasnudeln zehn Minuten im Kochwasser ziehen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Shiitakepilze ebenfalls klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in drei Zentimeter lange, schräge Stücke schneiden. Die Cashewnüsse grob hacken. Die Chilischote nicht entkernen, aber fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Karotten ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Sojasoße mit dem Zucker vermengen und solange rühren, bis dieser sich aufgelöst hat. Das Fleisch in etwas Mehl wenden. Das Sonnenblumenöl im Wok erhitzen. Wenn das Öl den Rauchpunkt erreicht hat, das Fleisch schnell Rühren scharf anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und den Großteil des Öles abgießen. Die Pilze, die Karotten, die Chilischote, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln in den Wok geben und bei großer Hitze drei Minuten unter ständigem Rühren braten. Die Glasnudeln abseihen und ebenfalls hinzufügen. Die restliche Sojasoße und das Zucker-Sojagemisch in den Wok geben und eine Minute kochen. Das Fleisch und die Cashewnüsse dazugeben, kurz heiß werden lassen und alles durchschwenken. Die asiatische Rinderpfanne auf Teller geben und anrichten.

Cederic Esmarch am 18. November 2009