

Rindfleisch mit Pilzen, Zwiebeln, Basmatireis, Chinakohl

Für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

200 g Rinderfilet	1 EL Stärke	2 EL chines. Reiswein
4 TL helle Sojasauce	1 TL Ingwer	100 ml Wasser
2 EL Austernsauce	1 TL Sesamöl	2 Frühlingszwiebeln
2 Gemüsezwiebeln	2 Zehen Knoblauch	Erdnussöl
100 g braune Champignons	100 g Basmatireis	2 Sternanis
50 g Butter	4 getrocknete Shiitake	1 Chili
1 TL flüssiger Honig	1 Prise Zucker	Salz, weißer Pfeffer

Für den Chinakohl:

1 kleiner Chinakohl	1 Orange	1 EL Dijon-Senf
100 ml Orangensaft	5 EL Olivenöl	50 g Pinienkerne
1 Zitrone	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Für das Rindfleisch: Das Rindfleisch mit der Stärke vermengen. Für die Marinade chinesischen Reiswein, Sojasauce, Ingwer, Zucker, Chili, Honig und weißen Pfeffer vermengen und das Rindfleisch hineinlegen.

Anschließend mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Das Wasser mit der Austernsauce und dem Sesamöl vermengen und zur Seite stellen. Gemüsezwiebeln abziehen und achteln. Das Erdnussöl im Wok erhitzen und die Zwiebel-Achtel unter starker Hitze ca. 1 Minute rühren. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Champignons und Shiitake Pilze abbrausen und klein schneiden. Knoblauch, Champignons und Shiitake Pilze in den Wok geben und ca. 30 Sekunden rühren. Das marinierte Rindfleisch zufügen und etwa 2 Minuten weiter rühren.

Frühlingszwiebeln abbrausen und in kleine Ringe schneiden. Anschließend die Saucen-Mischung und die Frühlingszwiebeln zufügen und unter Rühren ca. 30 Sekunden Kochen lassen, bis die Frühlingszwiebeln zusammengefallen sind. Reis zweimal durchwaschen. Nach Belieben salzen und mit Sternanis und Wasser 10 Minuten einweichen lassen. Herd auf die höchste Hitzestufe stellen und Reis aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf die mittlere Hitzestufe stellen und den Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist. Nach Belieben ein Stück Butter hinzufügen.

Für den Chinakohl: Chinakohl abbrausen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Den Orangensaft unter gelegentlichem Rühren in einem Topf bei starker Hitze bis auf die Hälfte reduzieren, den reduzierten Saft mit Abrieb einer Orange, Senf, Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten.

Dann den Chinakohl mit den Pinienkernen und dem Dressing vermengen. Das Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln, den Basmatireis, Chinakohl und das Orangendressing auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 20. Februar 2017