

Gebratenes Rinder-Filet mit Kresse, Garnelen-Paste

200 g Rinderfilet	250 g junger Blattspinat	1 Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen	1/3 L Pflanzenöl	Salz
1/2 TL Ingwerwurzel	2 TL Garnelenpaste	1 TL Reiswein
3 EL Hühnerbrühe	1/2 TL Maisstärke	1/2 TL Sesamöl

Würzmischung:

1 TL dunkle Sojasauce	1 TL Fischsauce	1 EL Pflanzenöl
1 EL Wasser	1 TL Maisstärke	1/2 TL Natriumbikarbonat

Das Filet quer zur Faser in sehr dünne Scheiben schneiden, diese in schmale, kurze Streifen. In eine Schüssel geben und die bereits vermengten Würzzutaten hinzufügen. Gut mischen und 20 Minuten durchziehen lassen.

Die Kresse gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel in 2,5 cm lange Stücke schneiden, den Knoblauch fein hacken.

Das Pflanzenöl in einem Wok erhitzen und die Kresse bei hoher Temperatur etwa 2 Minuten unter Rühren braten, bis die Blätter zusammengefallen und die Stengel weich, aber noch knackig sind. Etwas Salz darüberstreuen, dann mit Eßstäbchen auf eine Servierplatte heben.

Den Wok wieder erhitzen, die Filetstreifen hineingeben und bei sehr starker Hitze unter Rühren braten. Wenn sie nicht mehr rot sind, herausnehmen. Dann Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebel unter Rühren braten. Sind sie weich, das Fleisch wieder dazugeben. Garnelenpaste und Wein hinzufügen und alle Zutaten gut vermischen. Die Maisstärke in die Brühe rühren und über das Fleisch gießen. Die Sauce unter Rühren eindicken lassen.

Die Fleischstreifen auf oder neben der Kresse anrichten, etwas Sesamöl darüberträufeln und das Gericht servieren.

Chinesisch am 11. Februar 2020