

Mongolisches Rindfleisch aus dem Wok

Für 4 Personen:

| | | |
|--------------------------|---------------------|-------------------|
| 600 g Rindfleisch, Hüfte | 2 Paprika | 2 Zwiebeln |
| 2 Knoblauchzehen | 2 Frühlingszwiebeln | 2-3 EL Pflanzenöl |

Für die Marinade:

| | | |
|-------------------|----------------------|-----------------------|
| 1 EL Austernsauce | 1 EL helle Sojasauce | 2 EL Wasser |
| 1 TL Backpulver | 1,5 EL Speisestärke | 1/2 TL weißer Pfeffer |

Für die Soße:

| | | |
|--------------------|------------------------|-----------------------|
| 2 EL Austernsauce | 1,5 EL helle Sojasauce | 1 TL dunkle Sojasauce |
| 2 EL Shaoxing Wein | 1 EL Sweet Chili-Sauce | 1 EL Zucker |

Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und mit dem Messerrücken etwas plattieren. Das geschnetzelte Fleisch in ein Sieb (oder Schüssel) geben und unter laufendem Wasser waschen, bis das Wasser klar geworden ist.

Das Fleisch leicht trocken tupfen, in eine Schüssel geben und ganz leicht salzen.

Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren und zum Fleisch geben. Die Marinade 3-4 Minuten in das Fleisch kneten bis sie aufgenommen wurde. Für 30 Minuten beiseite stellen.

In der Zwischenzeit die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln sowie die Frühlingszwiebeln in ca. 2-3 cm breite Stückchen schneiden.

Die Zutaten für die Soße miteinander verrühren.

Den Wok oder die Pfanne bei starker Hitze richtig heiß werden lassen und etwas Öl in den Wok geben. Das Fleisch unter Rühren anbraten, bis es anfängt zu bräunen. Am besten nicht mehr als 2 Portionen auf einmal braten, damit der Wok schön heiß bleibt.

Das Fleisch beiseite stellen und wieder etwas Öl in den Wok geben.

Erst die Zwiebeln und dann die Paprika unter Rühren anbraten, bis sie Farbe annehmen.

Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln zufügen und für 2-3 Minuten unter Rühren mitbraten.

Das Fleisch zurück in den Wok geben und die Soße (vorher nochmal kurz umrühren) angießen. Stark aufkochen lassen und mit den restlichen Zutaten gut vermengen.

Das mongolische Rindfleisch mit Reis servieren.

NN am 06. März 2024