

# Rindfleisch chinesisches mit Zwiebeln und Paprika

## Für 4 Portionen

250 g Rindersteaks	1 EL Cognac	1 EL Sojasauce, salzig
1 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ Eiweiß	1 Paprikaschote, grün
1 Gemüsezwiebel	2 getrockn. Chilischoten	1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer, walnussgroß	4 EL Öl, neutral
2 EL Sojasauce, salzig	2 EL Sherry, trocken	1 TL Speisestärke
5 EL Fleischbrühe	Salz und Pfeffer	

Das Fleisch sehr fein schnetzeln, je feiner, desto schneller ist es beim späteren Garen fertig. Man kann notfalls auch Rouladenfleisch nehmen, durch das Marinieren wird es zart und mürbe. Ingwer und Knoblauch sehr fein würfeln oder hacken.

Für die Marinade den Cognac mit der Sojasauce, Ingwer und Knoblauch, dem Backpulver und dem halben geschlagenen Eiweiß mischen, Stärke darüberstäuben und das Fleisch hineingeben. Einen halben Tag marinieren.

Paprika, Chili und Frühlingszwiebel in feine Ringe bzw. Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und dann in die einzelnen Schichten zerteilen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, leicht abtupfen und in heißem Öl unter dauerndem Rühren kurz braten. Herausnehmen und die Zwiebeln im verbliebenen Bratfett ebenfalls unter Rühren braun braten. Das restliche Gemüse zugeben und 2 - 3 Min. mitbraten, dann das Fleisch wieder hinzugeben.

Währenddessen Sojasauce, Sherry, Stärke, Brühe und Pfeffer miteinander verrühren und das Gericht damit aufgießen.

Aufkochen, warten bis die Sauce abbindet, abschmecken und zu Reis servieren.

NN am 11. Juli 2024