

Beef Stir Fry

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------|-------------------|-----------------------------|
| 300 g Rinderhüfte | 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Pfeffermix |
| 7-8 EL Bratöl | 1 TL Natron | 1 EL Maisstärke |
| 2 Zwiebeln | 2 Peperoni | 2 Knoblauchzehen |
| 5-6 EL Sojasauce | 1 EL Honig | 4 Stangen Frühlingszwiebeln |

Fleisch in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Einen kleinen Schuss Bratöl dazugießen und Natron sowie Maisstärke darüberstreuen. Dann das Ganze einmal gut vermengen.

3 EL Bratöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Währenddessen Zwiebeln klein schneiden. Fleisch ins heiße Öl geben und darin bei hoher Hitze unter Rühren 2-3 Minuten braten. Peperoni in Ringe schneiden.

Knoblauch in Scheiben schneiden. Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit dem Bratsatz in eine Schüssel geben.

Pfanne oder Wok wieder auf den Herd stellen, mit Küchenpapier auswischen und ca. 3 EL Bratöl darin erhitzen. Knoblauch im heißen Öl anrösten. Dann Zwiebeln und Peperoniringe dazugeben und im heißen Öl 1-1 1/2 Minuten braten. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Sojasauce angießen und das Fleisch samt Bratsatz wieder dazugeben. Honig dazugeben und alles noch mal gut durchrühren. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln klein schneiden, mit in die Pfanne geben und alles nochmals $\frac{1}{2}$ -1 Minute durchschwenken Fleisch je nach Wunsch zum Beispiel mit Reis auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 11. März 2023