

Rindfleisch nach Szechuan Art (Rezept für 2 Personen)

- Chinesisches Gericht

400 gr	Rindfleisch, mager, in dünne breite Streifen schneiden
½	Peperoni, grün
2	Rüebli, in Stifte geschnitten
3	Knoblauchzehen
3	Ingwerstücke
NB	Frühlingszwiebeln, dass Grün
2 dl	Gemüsebouillon
1 EL	Austernsauce
1 TL	Zucker

Marinade

1	Eiweiss (für Marinade)
1 EL	Sojasauce
1 EL	Reiswein (oder Cherry)
1 TL	Chiliflocken
1 TL	Chili öl
1 TL	Sesamöl
1 EL	Maizena
½ TL	Pfeffer, weiss

ZUBEREITUNG Fleisch marinieren

1. Fleisch, salzen, pfeffern (weiss), Sojasauce (weiss), Reiswein (oder Cherry), Chiliflocken, Chili öl und Sesamöl dazugeben und alles gut mischen.
2. Eiweiss und Maizena dazugeben und alles gut mischen.
3. 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.

ZUBEREITUNG Fleisch

1. Fleisch in Sesamöl anbraten und dann zur Seite stellen.
2. Knoblauch und Ingwer in Sesamöl anbraten.
3. Gemüse begeben und rührbraten, immer wieder ein bisschen Gemüsebouillon dazugeben.
4. Gemüse mit 2 EL heller/dunkler Sojasauce würzen.
5. 1 EL Austernsauce und 1 TL Zucker begeben.
6. Jetzt das Fleischbegeben und am Schluss, die Frühlingszwiebeln.

DAZU PASST

- Reis
- Nudeln