Kochwerkstatt Wiesbaden

Asiatisches Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln

Zutaten:

- 500 g Rumpsteak, in dünne Streifen geschnitten
- Reis, zum Servieren
- 1 Handvoll frische Shiitake-Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Mu-Err-Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 Metzgerzwiebel, in dünnen Scheiben geschnitten
- 1 Frühlingslauch, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Chili, fein gehackt

Für die Steak-Marinade:

- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Chinesischer Kochwein
- 1 EL Sesamöl
- 1/2 EL Stärke
- 1 TL Natron
- 1 TL MSG (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Sauce:

- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Austernsoße
- 2 EL Chinesischer Kochwein
- 1/2 EL Sesamöl
- 1 1/2 EL Zucker
- 2 TL Stärke
- 1/2 rote Chili, fein gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt

Anleitung:

1. Die Rumpsteakstreifen in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für die Steak-Marinade hinzufügen: gehackten Knoblauch, Sojasoße, Chinesischen Kochwein, Sesamöl, Stärke, Natron, MSG (falls verwendet), Salz und Pfeffer. Gut vermischen und mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
2. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
3. In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Öl erhitzen. Die marinierten Rindfleischstreifen hinzufügen und unter ständigem Rühren bei hoher Hitze etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie braun und gleichmäßig gekocht sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

4. Etwas mehr Öl in die Pfanne geben und die Metzgerzwiebeln, Shiitake-Pilze, Mu-Err-Pilze, Frühlingszwiebeln und rote Chili hinzufügen. Unter Rühren etwa 3-4 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist und anfängt zu bräunen.
5. Während das Gemüse brät, die Zutaten für die Sauce vorbereiten. In einer kleinen Schüssel Sojasoße, Austernsoße, Chinesischen Kochwein, Sesamöl, Zucker, Stärke, gehackte rote Chili und Knoblauch vermengen.
6. Die Sauce in die Pfanne geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.
7. Die gebratenen Rindfleischstreifen wieder in die Pfanne geben und gut mit der Sauce und dem Gemüse vermengen. Einige Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch wieder durchgewärmt ist.
8. Das asiatische Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln heiß servieren, idealerweise über dem gekochten Reis.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82