

Pfannengerührtes Rindfleisch & Pilze



Zutaten für ca. 4 Personen:

- 350 g Rinderfilet, quer zur Faser in 2 cm breite Scheiben geschnitten
- 2 EL Austernsauce
- 4 EL helle Sojasauce
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- 6 grüne Spargelstangen, geputzt und geschält, schräg in 4 cm lange Stücke geschnitten
- 50 g frische Shiitake-Pilze ohne Stiel, in Scheiben geschnitten
- 1 kleines Stück Ingwer, geschält und in feine Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 Frühlingszwiebeln, in 4 cm lange Stücke geschnitten
- 3 EL Shao Xing
- 1 TL zerdrückter gelber Kandiszucker (Alternativ Palmzucker)
- 3 EL frische Hühnerbrühe
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für dieses klassische pfannengerührte Gericht wird zunächst das Fleisch mariniert. Dadurch wird es zarter und aromatischer. Aus Zeitgründen kann das Marinieren allerdings auch entfallen, die Saucen werden dann einfach zum Schluss hinzugefügt. Auch andere Gemüsesorten eignen sich für die Zubereitung dieses Rezepts, beispielsweise Bohnen, Zuckerschoten oder Zucchini. Statt Rindfleisch passen auch Geflügel, Schweinfleisch oder Meeresfrüchte dazu. Wichtig ist die Reihenfolge: Fleisch, Gemüse, Würzmischungen, ablöschen, Sauce, alles vermengen und servieren. Die Hälfte der Austernsauce mit 3 EL Sojasauce verrühren und das Rindfleisch darin 1 bis 2 Stunden marinieren.

Wok erhitzen, bis er beinahe raucht. Die Hälfte des Öls erhitzen und das Fleisch im heißen Fett portionsweise braun anbraten, anschließend herausnehmen. Spargel in den Wok geben und weich garen, anschließend Pilze hinzufügen, 30 Sekunden garen, alles herausnehmen. Restliches Öl im Wok auf 180°C erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin kräftig anbraten, dann mit Shao Xing ablöschen. Zucker, Brühe, restliche Sojasauce und Austernsauce hinzufügen und die Flüssigkeit bei niedriger Hitze dick einkochen lassen. Fleisch und Gemüse wieder in den Wok geben und 1 Min. garen. Vor dem Servieren mit Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit.