

Scharfes Rindfleisch mit Chili und Orangen

Zutaten (4 Personen):

- 250 g Rumpsteak
- 4 EL Sojasauce
- 1 Eiweiß
- 1 TL Speisestärke
- 350 g Brokkoli
- 150 g Möhren
- 1 kleine rote Paprika
- 50g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Mungobohnensprossen
- 1 unbehandelte Orange
- 2-3 EL Austernsauce
- 3 EL Kalbs- oder Geflügelfond
- 1 EL Trockener Sherry
- 4 EL Öl
- 5 getrocknete Chilischoten
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Vom Rumpsteak die Fettkante abschneiden, das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. In einer Schale mit 3 TL Sojasauce, Eiweiß, Stärke und 1 El Wasser mischen. 30 Minuten marinieren.

Brokkoli in Röschen teilen. In Salzwasser 1 Minute blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika vierteln und entkernen, Ingwer schälen. Beides in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Sprossen kalt abspülen.

Orange mit einem Sparschäler dünn abschälen, Schale in feine Streifen schneiden. Austernsauce, Fond, restliche Sojasauce und Sherry verrühren.

3 El Öl im Wok stark erhitzen, das Fleisch darin kurz bei sehr starker Hitze unter Rühren anbraten, herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Restliches Öl in den Wok geben, Möhren, Paprika und Ingwerstreifen darin unter Rühren kurz anbraten. Orangenschale, Chilischoten und Knoblauch dazugeben. Saucenmischung und Brokkoli zugeben, zum Kochen bringen und etwa 45 Sekunden kräftig kochen lassen. Nach Geschmack etwas Orangensaft dazugeben. Rindfleisch und Sprossen in den Wok geben, kurz mischen und heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle:

essen & trinken September 2003