

CHINESISCHES RINDFLEISCH „SZECHUAN ART“

(Für 2-3 Personen)

Zutaten  
 250 g Rindfleisch beispielsweise Hüftsteak oder Minutensteaks

1/2 Tassen Basmati oder Jasmin Reis  
 **Marinade**  
 2 EL Sojasauce

2 Stück Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer ( daumengross)

1 TL Chiliflocken

1 EL Essig

1 El Sherry

1 EL Stärke ( Maizena)

1 El Hoisinsause ( Coop)

1 El Rohzucker

1 Eiweiss

**Nüsse, Gemüse**

50g Cashewnüsse

Gemüse je nach Vorrat: Brokkoli, Bohnen, Paprika, Bambussprossen,etc

1 rote Zwiebel

1 Stück Karotte

3 Stück Frühlingszwiebeln (wenn vorrätig)

4 El Sojasauce

1 El Sherry

**Zubereitung**

Das Rindfleisch in Scheiben schneiden ( Mundgerecht)

Das Gemüse in Streifen schneiden. Die Zutaten der Marinade vermengen und

Rindfleisch darin ca. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Den Wok erhitzen und die Cashewnüsse ohne Oil darin kurz rösten, herausnehmen.

Erdnussoil in der Pfanne erhitzen Fleisch aus der Marinade nehmen und das abgetropfte Fleisch heiss anbraten, herausnehmen.

Alles Gemüse in der Pfanne rührbraten.

Fleisch und Marinade dazu geben. Mit etwas Sesamoil und Sojasauce abschmecken.

Mit Frühlingzwiebeln garnieren und mit dem Reis servieren.

Ph. 01.02.2021