Rindfleisch mit Austernsauce
Hao you niúròu

Die Kantonesen mögen Schweinefleisch so gern wie alle anderen Chinesen, essen aber weit mehr Rindfleisch als ihre Landsleute.
Dieses Rezept beschreibt eines der bekanntesten Rindfleischgerichte der Kanton-Küche. Es muss nicht unbedingt Spargel dabei sein, auch Sellerie, Pilze, Bambus- und Bohnensprossen oder dergleichen Gemüse kann verwendet werden. Bei den Kantonesen muss das Rindfleisch zart gegart sein oder »samtig«, wie man es dort nennt. Um dies zu erreichen, verwendet man Natron für die Marinade. Im Allgemeinen sind derartige Fleischzartmacher in Europa unnötig, da man hier gut abgehangenes Fleisch bekommen kann.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 15 Minuten
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
200 g Rindfleisch
200 g Spinat
1 Chilischote(n)
1 cm Ingwer
2 Frühlingszwiebel(n)
1 Zehen(n) Knoblauch
Für die Marinade
4 TL Sojasauce
4 TL Reiswein
1 TL Backpulver
1 cm Ingwer
2 TL Kartoffelmehl
2 EL Wasser
Für die Sauce
2 EL Austernsauce
4 EL Wasser
½ TL Zucker
½ EL Kartoffelmehl

Rindfleisch mit Austernsauce

Vorbereitung
Den Ingwer und Knoblauch sehr fein hacken, die Frühlingszwiebel grob hacken. Das Fleisch in feine Streifen von ca. 1 cm Breite, 2 cm Länge, Dicke so dünn wie möglich schneiden. Dann die Zutaten für die Marinade und die Hälfte des Ingwers anrühren und das Fleisch darin mindestens 15 Minuten einlegen. Zum Schluss wird der Salat gewaschen und in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten (entfällt bei Spinat).

Zubereitung

Alle Zutaten für die Sauce verrühren und den Reis oder die Nudeln kochen. 2 bis 3 EL Öl im Wok sehr stark erhitzen. Ingwer und Knoblauch in das Öl und geben und kurz unter schnellem Rühren angebraten, nicht bräunen. Dann das Fleisch samt der Marinade zugeben und bei voller Hitze pfannenrühren, bis es schön braun ist. Jetzt das Fleisch an den Rand des Woks ziehen, die Hitze reduzieren und kurz den Salat oder Spinat anbraten. Er soll gerade "al dente" (geht sehr schnell) sein und dann mit dem Fleisch vermischen. Zum Schluss die Sauce zugeben, vermischen und aufkochen, bis die Sauce anfängt, zu binden. Abschmecken mit Salz, Zucker und Reiswein und sofort servieren.

© 2024 coquina.de