Rindfleisch in roter Sauce
Hong shao niúròu

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 2 Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen
1 Kilogramm Rindfleisch
4 EL Öl
2 cm Ingwer
2 Lauchzwiebeln
2 EL Reiswein
2 EL Kandiszucker
4 EL Sojasauce dunkel
2 EL Sojasauce hell
1 Prise Salz
1 TL Tee grün
2 Sternanis
½ TL Zimt
2 Blätter Lorbeer
300 g Kartoffel(n)
300 g Karotte(n)
1 EL Kartoffelmehl

Vorbereitung
Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. 1 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Rindfleischwürfel hineingeben und 10 Minuten kochen lassen.
In der Zwischenzeit die Kartoffeln und Karotten schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, und das Wasser weggießen.

Zubereitung
2 EL Öl im Wok erhitzen. Den Ingwer und die Lauchzwiebeln bei mittlerer bis starker Hitze kurz darin pfannenrühren. Die Rindfleischwürfel dazugeben, dann Reiswein, Kandiszucker, beide Sojasaucen sowie Salz dazugeben, und alles weitere 5 Minuten pfannenrühren.
750 ml warmes Wasser zugießen. Grünen Tee, Sternanis, Zimt und Lorbeerblätter dazugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und alles 1 - 1 1/2 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Die Kartoffeln und Karotten in einem zweiten Wok oder einer Pfanne in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten und beiseite stellen.
15 Minuten vor Ende der Garzeit des Fleisches die Kartoffeln und Karotten zum Rindfleisch geben und bei geschlossenem Deckel mit köcheln lassen. Zum Schluss die verrührte Speisestärke einrühren und alles 5 Minuten stark kochen lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Heiß mit

© 2024 coquina.de

gekochtem Reis servieren.