Rindfleisch mit schwarzen Sojabohnen
Dou shi niúròu

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Rindfleisch aus der Hüfte
4 EL Öl
1 Paprika rot
1 Paprika grün
Für die Sauce
4 EL Öl
2 Zwiebel(n)
3 cm Ingwer
4 Zehen(n) Knoblauch
3 EL schwarze Bohnenpaste
250 ml Rinderbrühe
2 EL Sojasauce hell
2 EL Reisessig braun
2 TL Zucker
1 Prise Salz
2 TL Kartoffelmehl
Für die Marinade
2 EL Reiswein
2 EL Sojasauce dunkel
2 TL Zucker
2 EL Kartoffelmehl
2 EL Öl
1 Prise Salz

Vorbereitung
Das Rindfleisch waschen, abtupfen und in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten für die Marinade verrühren und das Rindfleisch darin 20 Minuten marinieren. Die Paprika von den Kernen befreien und in 2 cm große Rauten schneiden. Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebeln grob, den Ingwer fein hacken, und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Speisestärke in 2 EL kaltem Wasser anrühren.

Zubereitung
Das Öl im Wok stark erhitzen, und das marinierte Rindfleisch darin pfannenrühren, bis es etwas Farbe nimmt. Herausnehmen und beiseite stellen. Für die Sauce das Öl im Wok erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und die Bohnenpaste hineingeben und kurz pfannenrühren. Dann

© 2024 coquina.de

Rinderbrühe, Sojasauce, Essig, Zucker und Salz dazugeben. Das gebratene Rindfleisch zusammen mit den Paprikawürfeln in den Wok geben. Die Hitze reduzieren und alles 3 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke unterrühren und die Sauce damit binden. Das Gericht heiß mit gekochtem Reis servieren.