



Gebrühtes Rindfleisch Shui zhu niúròu

Herkunft: China

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Rinderfilet

2 EL Reiswein

1 Eiweiß

1 EL Maismehl

5 EL Öl

5 Chilischote(n) getrocknet

3 TL Sichuanpfeffer

50 g Chinakohlblätter

2 EL Schwarze Bohnensauce scharf

1 TL Sojasauce

250 ml Hühnerbrühe



Gebrühtes Rindfleisch

Vorbereitung

Das Fleisch in dünne Scheiben von 4 cm Länge und 3 cm Breite schneiden. 1 EL Reiswein mit dem Eiweiß und der Maisstärke vermischen und unter das Fleisch mischen. Die Chinakohlblätter putzen, waschen und in mundgerechte Stückchen schneiden, den Schnittknoblauch waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden.

Zubereitung

Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. 2 - 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Chilischoten darin pfannenrühren, bis sie eine dunkelrote Farbe angenommen haben. Nun die Pfefferkörner hinzugeben und anbraten, bis sie ihr typisches Aroma entfalten. Chili und Pfeffer aus dem Öl schöpfen und mit einem Küchenbeil fein hacken. Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Chinakohl mit dem Schnittknoblauch ca. 1 Minute pfannenrühren, dann herausnehmen und beiseite stellen. Die Bohnenpaste in den Wok geben und $\frac{1}{2}$ Minute anbraten. Mit der Sojasauce, 1 EL Reiswein und der Brühe ablöschen und aufkochen lassen, dabei ggf. Schalen aus der Bohnenpaste abschöpfen. Den Chinakohl und Schnittknoblauch wieder hinzugeben und weitere zwei Minuten köcheln lassen, danach wieder herausnehmen und beiseite stellen. Nun die Hitze reduzieren, bis die Brühe noch noch schwach köchelt und nacheinander die Fleischstücke hinzugeben. Das Fleisch unter Rühren zwei Minuten garen, bis es seine rote Farbe verloren hat, dabei wird die Brühe etwas dicker. Nun wieder das Gemüse unterheben und alles nach 1 Minute auf einer Platte servieren. Dabei die gehackten Chilischoten und den Pfeffer darüber streuen.