



Rindfleisch mit Sa-Cha-Chiang-Sauce

Sha cha niúròu

Herkunft: China

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Rindfleisch aus der Hüfte

150 g Zuckerschoten

5 ml Öl zum Braten

Für die Marinade

1 Eiweiß

1 ½ EL Kartoffelmehl

2 EL Öl

2 Prise Pfeffer

1 EL Sojasauce

4 EL Wasser

Für die Sauce

5 Zehen(n) Knoblauch

3 EL Öl

2 EL Sojasauce

1 EL Zucker

1 Prise Salz

100 ml Fleischbrühe

1 EL Sesamöl

2 EL Kao-Liang-Schnaps

Vorbereitung

Die Zutaten für die Marinade verrühren, das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden und in die Marinade geben. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden und die Fäden abziehen und anschließend 20 bis 30 Minuten in Wasser ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zuckerschoten 1 Minute blanchieren.

Zubereitung

Eine heiße Pfanne zweimal mit etwas Öl ausschwenken und dann das Öl zum Anbraten erhitzen. Das Rindfleisch in die Pfanne geben und 1 Minute anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Das restliche Öl aus der Pfanne abgießen und das Öl für die Sauce erhitzen. Den Knoblauch darin anbraten, dann das Rindfleisch zugeben, und nach einer weiteren Minute die Zuckerschoten hinzufügen. Alles noch eine weitere Minute pfannenrühren. Nun die Sojasauce, Zucker und Salz sowie die Sa-Cha-Chiang-Sauce unterrühren und mit der Brühe ablöschen. Das Kartoffelmehl mit 3 EL Wasser und dem Sesamöl verrühren und unter die Sauce geben. Wenn die Sauce dickflüssig geworden ist, den Kao-Liang-Schnaps zufügen und alles kurz verrühren. Alles

auf einer Platte anrichten und servieren.