



## 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 Reissessig 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

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.