Rindfleisch mit schwarzen Sojabohnen
Dou shi niúròu

Rindfleisch mit schwarzen Sojabohnen (Dou shi niúròu) hat einen sehr würzigen und aromatischen Geschmack. Die fermentierten schwarzen Bohnen verleihen dem Gericht eine tiefe, umami-reiche Note, die durch die Kombination mit zartem Rindfleisch und oft auch Paprika und Zwiebeln ergänzt wird. Die Sauce ist kräftig und leicht salzig, was das Gericht besonders schmackhaft macht.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 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

© 2026 coquina.de

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.

© 2026 coquina.de