

Gebratenes Rindfleisch Szechuan Art



Zubereitung
15 min



Marinieren
10 min



Kochen
10 min

Dieses Gericht kommt ursprünglich aus der südwestchinesischen Provinz Sichuan und ist, in verschiedenen Versionen in Restaurants auf der ganzen Welt zu finden. Diese Variante ist scharf. Wenn du das nicht so gut verträgst, kannst du die roten Chilischoten auch weglassen.

Zutaten (2 Portionen)

Zutat	Menge	✓
Maisstärke	1 TL	
Zucker	125 ml ½ TL	
gemahlener schwarzer Pfeffer	¼ TL	
Natriumarme Sojasoße	2 EL	
Flanksteak vom Rind (in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden)	250 g	
Pflanzenöl	1 TL	
Knoblauchzehen	2	
Rote Chilischote (in 2,5 cm Stücke schneiden)	2	
gehackter Ingwer	1 EL	
Spargel (in 5 cm Stücke schneiden)	8	
Zuckerschoten, gekappt	1 Tasse	
Rote Paprika (in 2,5 cm Stücke schneiden)	1 Tasse	
Wasser	1 EL	

Nährwertangaben

Kalorien	236
Fett, total	8 g
Fett, gesättigt	2 g
Cholesterin	60 mg
Natrium	408 mg
Kohlenhydrate	16 g
Ballaststoffe	4 g
Proteine	26 g

Zubereitung

1. Maisstärke, Zucker, Pfeffer und Sojasoße in einer Schüssel vermischen. Mit dem Rindfleisch vermischen und für 10 Minuten marinieren.
2. In einem Wok oder einer beschichteten Bratpfanne Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch, Chilischote und Ingwer hinzufügen; für 30 Sekunden unter Rühren anbraten. Spargel, Zuckerschoten und die rote Paprika hinzufügen: für 3 Minuten unter Rühren anbraten. Das Gemüse in eine Schüssel geben.
3. Das Rindfleisch und die Marinade in den Wok hinzugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren für 3 Minuten anbraten oder solange, bis das Fleisch den gewünschte Garpunkt hat.
4. Das Gemüse wieder in den Wok geben. Wasser einrühren und von der Herdplatte ziehen.

Rezept von Sobia Khan, Ernährungsexpertin