



Szechuan-Rindfleisch aus dem Wok



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 500 g** Geschnetzeltes vom Schweizer Rind
- 1 TL** Szechuan-Pfeffer
- 1 EL** Speisestärke, z. B. Maizena
- 2 EL** Sojasauce
- 150 g** rote Zwiebeln
- 1** rote Peperoni
- 1** gelbe Peperoni
- 25 g** frischer Ingwer
- 2** Knoblauchzehen
- 250 g** Duft- oder Basmatireis
- 3.5 dl** Wasser
- Salz
- 2 EL** HOLL-Rapsöl
- 0.5 dl** Sherry oder Reiswein
- 1 EL** Austernsauce
- 0.5 dl** Rindsbouillon

Zubereitung

- 1** Szechuan-Pfeffer im Mörser fein zerstampfen. Das Fleisch mit Speisestärke, Szechuan-Pfeffer und Sojasauce mischen und 30 Minuten ziehen lassen.
- 2** Zwiebeln schälen, halbieren und in grobe Streifen schneiden. Peperoni vierteln und Kerngehäuse entfernen. Peperoni in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, in feine Scheiben und anschliessend in feine Streifen schneiden.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 465** kcal
- 36 g** Eiweiss
- 56 g** Kohlenhydrate
- 9 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei



Meine Wahl.

3 Reis unter fliessendem Wasser gründlich spülen, bis das Wasser klar bleibt. In einer Pfanne Reis, Wasser und etwas Salz aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Dann zugedeckt auf kleinster Stufe 20 Minuten ausquellen lassen.

4 Einen Wok erhitzen. In der Hälfte des Öls das Fleisch etwa 1,5 Minuten kräftig anbraten. Auf einen Teller geben. Im restlichen Öl zuerst die Peperoni anbraten. Dann Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer beifügen und mitbraten. Sherry oder Reiswein, Austernsauce sowie Bouillon dazugießen. Das Fleisch wieder beifügen und nur noch kurz erhitzen. Fleisch und Reis auf vorgewärmten Schalen oder Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp

Wer keinen Wok besitzt, kann das Gericht auch in einer ganz normalen Bratpfanne zubereiten. Der Unterschied besteht einzig darin, dass man das Gericht je nach Menge in 2-3 Portionen zubereiten muss. Am besten stellt man das gebratene Fleisch und Gemüse in einer Schüssel oder Gratinform im Ofen bei etwa 60 Grad warm, während man die nächste Portion zubereitet.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.