Szechuan-Rindfleisch aus dem Wok

Schweizer Fleisch
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

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

465	kcal
36 g	Eiweiss
56 g	Kohlenhydrate
9 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Zubereitung

1. Szechuan-Pfeffer im Mörser fein zerstossen. 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 Streifchen schneiden.

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.