

Feuertopf

500 g	Rindfleisch oder Pute
6	Pilze, getrocknete chinesische
1 Stück	Ingwer - Wurzel, frische
2 Zehe/n	Knoblauch
2 EL	Reiswein oder trockener Sherry
1 EL	Zucker, brauner
6 EL	Öl (Sesamöl)
2	Zwiebel(n)
1	Karotte(n)
2	Frühlingszwiebel(n)
50 g	Bambussprosse(n) aus der Dose
50 g	Sojasprossen
125 g	Champignons
3 EL	Öl (Sesamöl)
3 EL	Sojasauce, dunkle
1 EL	Speisestärke
etwas	Salz
etwas	Pfeffer, schwarzer
	Chinagewürz Pulver
	(Sambal Olek) für die Schärfe
	Tomatenmark
	Fischsoße

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 40 Min. Ruhezeit: ca. 1 Std.

Das Rind-oder Putenfleisch unter fließendem Wasser kurz abwaschen und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer das Fleisch gegen die Faserrichtung in dünne Streifen schneiden.

Die Pilze getrennt ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen und die Pilze vierteln.

Für die Marinade den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und klein hacken, mit der Sojasauce, Fischsoße, dem Sherry und dem Zucker in eine Schüssel geben, dann zu einer Marinade verrühren.

Die Rinderstreifen in diese Marinade legen und zugedeckt 60 Minuten kaltstellen, hin und wieder wenden.

Das Öl in den Wok geben, erhitzen und das Fleisch ohne Marinade unter Rühren 2 Minuten scharf anbraten, Tomatenmark kurz mitbraten dann die Marinade untermischen, das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Die Zwiebeln schälen und klein würfeln; die Karotte schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm lange schräge Stücke schneiden.

Die Bambussprossen abtropfen lassen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Sojasprossen abtropfen lassen. Die Champignons putzen, eventuell waschen und blättrig schneiden.

Das Öl im Wok sehr heiß werden lassen, die Zwiebeln, die Karotten, die Frühlingszwiebeln, die Bambus- und Sojasprossen, die Champignons und die Pilze hineingeben und 2 Minuten pfannerrühren und dann das Fleisch zugeben. Die Sojasauce, den Zucker, die in Sherry angerührte Speisestärke zufügen und unter

Rühren aufkochen lassen, bis die Sauce sämig ist. Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Neues Textdokument.txt

Dazu Reis nach belieben

Guten Appetitt