

Spicy Beef

China-Abend am 02.11.2002 bei mir

Essential Cooking Chinese, Seite 52

ZUTATEN für 4 Personen

225 g Filet-Steak

Frühlingszwiebeln zum Garnieren

Marinade:

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 TL Sternanis, gemahlen

1 EL dunkle Sojasauce

Sauce:

2 EL Öl

1 Bund Frühlingszwiebeln, längs halbiert

1 EL dunkle Sojasauce

1 EL trockenen Sherry

¼ TL Chillisauce

150 ml Wasser

2 TL Maismehl

4 TL Wasser

FOTO

noch nicht vorhanden

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden.
2. Knoblauch, Sternanis, dunkle Sojasauce mischen und über das Fleisch geben. Abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Das Öl im vorgeheizten Wok erhitzen. Die Hitze reduzieren und die halbierten Frühlingszwiebeln zu geben. 1-2 Minuten rühren. Aus dem Wok entfernen.
4. Das Fleisch mit der Marinade in den Wok geben und 3-4 Minuten rühren.
5. Die Frühlingszwiebeln dazugeben.
6. Sojasauce, Sherry, Chillisauce und 2/3 des Wasser hinzugeben.
7. Maismehl mit dem restlichen Wasser vermischen und in den Wok geben. Zum Kochen bringen und solange rühren, bis die Sauce dick und klar ist.
8. Auf eine Platte geben und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

P.S.: Die Mengenangaben sind "chinesische Größen". Ich habe für 10 Personen die 7 Gerichte, die hier zu lesen sind, gemacht. Dazu gab es 600 g Duft-Klebe-Reis.

Der Reis (2,5 Tassen) wird mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf gegeben. Dann eine 1/2 Stunde quellen lassen. Anschließend mit geschlossenem Deckel aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten weiter ziehen lassen. Dabei den Deckel nicht öffnen.