

Rindfleisch mit Zwiebeln in Austernsoße

Zutaten (für 2 Portionen)

Für das Fleisch:

- ca. 300 g Rindfleisch (z. B. Filet, Rumpsteak, Entrecôte, Oberschale, oder Flanksteak)
- 1 TL Speisestärke
- 1 Eiweiß
- 1 TL helle Sojasoße
- 1 EL Wasser
- 1 EL Öl
- Salz und weißer Pfeffer

Für die Soße:

- 2 EL Austernsoße
- 1 EL helle Sojasoße
- 1 EL dunkle Sojasoße (alternativ nehmt nur eine Sorte Sojasoße)
- ½ TL Zucker
- etwas Salz (wenig, da die Soßen schon salzig sind)
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 50-100 ml Brühe (Geflügel)
- 1 TL Speisestärke + 2 EL Wasser (zum Abbinden)

Gemüse & Aromaten:

- 1 große Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chili (nach Geschmack)
- 2 Frühlingszwiebeln
- Rapsöl oder Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitung

Fleisch vorbereiten:

Dünn (2-3 mm) gegen die Faser schneiden. Mit Stärke, Eiweiß, Sojasoße, Wasser, Öl, Salz und Pfeffer vermischen. 15 Minuten ziehen lassen.

Soße anrühren:

Austernsoße, helle und dunkle Sojasoße, Zucker, Salz, Pfeffer und Brühe verrühren. Stärke mit Wasser anrühren (später zum Binden).

Gemüse schneiden:

Zwiebel in Spalten, Frühlingszwiebeln in Stücke, Knoblauch und Ingwer fein, Chili in Ringe schneiden.

Anbraten:

Wok stark erhitzen, Öl hinein, Fleisch kurz und heiß anbraten, dann herausnehmen. Im gleichen Wok Zwiebeln und dicke Frühlingszwiebelstücke anbraten, dann Knoblauch, Ingwer, Chili dazugeben.

Alles kombinieren:

Fleisch zurück in den Wok, Soße zugeben, aufkochen lassen. Mit angerührter Stärke leicht abbinden – nicht zu viel, sonst wird's zu dick.

Servieren:

Mit Reis (z. B. Jasminreis) und etwas Frühlingslauch garnieren.

From:
<https://wiki.moppert.de/> - Familien Wiki

Permanent link:
<https://wiki.moppert.de/doku.php?id=rezepte:asiarind>

Last update: **2025/12/06 16:33**

