

# Rindfleisch mit Zwiebeln in Austernsoße

## Zutaten (für 2 Portionen)

### Für das Fleisch:

- ca. 300 g Rindfleisch (z. B. Filet, Rumpsteak, Entrecôte, Oberschale, Flanksteak, oder auch gewisse Teile der Schulter)
- 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)  
 $\frac{1}{2}$  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&rev=1765038674>

Last update: **2025/12/06 16:31**

