

RINDFLEISCH SZECHUAN ART★★★★★

Vorbereitungen und Marinieren

1. Schneide das Rindfleisch mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Streifen.
2. Trenn bei den Eiern für die Marinade das Eiweiß vom Eigelb.
3. Gib das Rindfleisch in eine Schüssel und mische die Szechuan-Marinade darin an. Begieße dazu das Fleisch mit der Soja-Soße, dem Sesamöl, dem Eiweiß und dem Reiswein. Bestreue es dann mit den Chiliflocken und der Speisestärke. Mische Fleisch und Sichuan Marinade gründlich miteinander und stell es für 30-60 Minuten in den Kühlschrank.
4. Schneide in der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln und die Paprika in mundgerechte Streifen und teile die Shiitake Pilze. Hacke den Knoblauch in den Ingwer in kleine Würfel.
5. Koche die Mie-Nudeln vor. Kürze die Kochzeit um ca. eine Minute, damit die Nudeln nicht zu weich werden. Sie garen später im Wok nach.

Sichuan-Art kochen

1. Erhitze den Wok stark und gib das überschüssige Fett vom Rindfleisch hinein. Wenn das Fett ausgelassen ist, entnimm die Reste. Alternativ verwende etwas Sonnenblumenöl.
2. Gib das marinierte Fleisch in den Wok. Brate nicht mehr als 300-400 g auf einmal im Wok an, damit der Wok nicht zu stark abkühlt und das Fleisch deshalb trocken wird. Wenn das Fleisch Farbe angenommen hat, entnimm es dem Wok und stell es bereit.
3. Lass das Sesamöl im Wok heiß werden und gib den Knoblauch und den Ingwer dazu. Dann folgen Paprika und Chilis, nach ein paar Minuten die Shiitake Pilze. Gib die dunkle Sojasoße und das Wasser zu dem Gemüse, damit es schneller garen kann.
4. Wenn das Gemüse fast gar ist, gib das Fleisch zurück in den Wok und rühre gründlich um.
5. Schmeck das Rindfleisch Szechuan Art mit weiterem Reiswein ab. Gib die Frühlingszwiebeln und den Szechuan Pfeffer in den Wok. Entnimm das fertige Essen dem Wok.

Eiernudeln zubereiten

1. Mische in einer Schüssel die vorgekochten und inzwischen abgekühlten Mie Nudeln mit dem übrigen Eigelb der Marinade und weiteren Eiern. Gib sie in den heißen Wok und schwenke die regelmäßig.
2. Wenn die Eiernudeln heiß sind, kannst du sie zusammen mit dem Szechuan-Rindfleisch servieren.
3. Bestreu das Rindfleisch Szechuan-Art mit dem gehackten Koriander.

ZUTATEN

Zutaten für die Marinade

- 2 Eier (Eiweiß)
- 100 ml Sojasauce hell
- 1 El Sesamöl
- 80 El Reiswein
- 1 El Speisestärke
- 1 Tl Chilipulver Schärfe nach Geschmack

Zutaten für das Rindfleisch Sichuan-Art

- 800 g Rindfleisch z.B. Rib-Eye oder Roastbeef
- 1 El Sesamöl
- 2 Paprika rot und grün
- 100 g Shiitake Pilze
- 2 Chilis Schärfe nach Wahl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer daumengroß
- 50 ml dunkle Sojasauce
- 100 ml Reiswein
- 300 ml Wasser
- 1 Bund Koriander klein
- 2 Tl Szechuan Pfeffer optional, siehe Einleitung

Zutaten für die Eiernudel

- 500 g Mie-Nudeln
- 1 Ei
- 3 El Salz

Liebe Kunden,

Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr wünscht Ihnen Fam. Trist!!

