



Chop Suey mit Rindfleisch

Zutaten

500 g Rumpsteak, in feinen Streifen
1 Brokkoli, in kleinen Röschen
2 EL Öl
1 Zwiebel in feinen Ringen
2 Selleriestangen
250 g Zuckererbsen
50 g Bambussprossen, frisch oder aus der Dose, abgespült und in Stiften (frische Sprossen 30 Minuten kochen)
8 Wasserkastanien, in dünnen Scheiben 200 g
Champignons, in dünnen Scheiben
1 EL Austernsauce
1 TL Salz
Marinade:
1 EL Shaoxing-Reiswein
1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise Salz
1 EL helle Sojasauce
1/2 TL Sesamöl

Anweisungen

Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und das Fleisch darin mindestens 20 Minuten marinieren. Den Brokkoli in einem großen Dutch Oven mit kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren. Abtropfen lassen und beiseitestellen.

Im Dutch Oven 1 Esslöffel Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin unter Rühren anbraten, bis sie braun sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

Das restliche Öl im sauberen Dutch Oven erhitzen und die Zwiebel 1 Minute darin schwenken. Sellerie und Brokkoli zugeben und 2 Minuten pfannenrühren. Zuckererbsen, Bambussprossen, Wasserkastanien und Pilze zufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Die Rindfleischstreifen wieder in den DO geben. Alles gut vermengen und mit Austernsauce und Salz würzen. Sofort servieren