

Pad Kana Neua – Würziges Rindfleisch mit chinesischem Brokkoli



400g Rinderfiletsteak
400g chinesischer Brokkoli (oder normaler Brokkoli, in kleine Stücke geschnitten)
6 große Knoblauchzehen
6 rote Thai Chilis(mehr oder weniger, je nach Geschmack)
4 Esslöffel Austernsauce
4 Teelöffel leichte Sojasauce
1 Teelöffel dunkle süße Sojasauce
2 Esslöffel Pflanzenöl
1/2 Tasse Wasser

Das Rinderfilet in dünne und gleichmäßige Streifen mit einer Dicke von etwa 1/2 cm schneiden.

Den chinesischen Brokkoli in 3 cm große Stücke schneiden. Bei normalen Brokkoli in kleine mudgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch und Chili grob zerkleinern.

Öl in Wok oder Pfanne geben, Knoblauch und Chili hinzugeben und langsam erhitzen. Für 1 Minute bei schwacher Hitze rösten. Das Fleisch dazugeben und eine Minute unter ständigem Rühren mitbraten.

Wenn das Rindfleisch fast gar ist die Saucen dazugeben und gut umrühren und durchmischen. Die Hitze jetzt hochdrehen.

So lange köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast vollständig reduziert ist und das ganze eine dunkelbraune Farbe und zähe Konsistenz bekomme. Diese Bräunung verleiht viel Geschmack.

Mit 1/2 Tasse Wasser ablöschen. 30 Sekunden braten, um das Wasser wieder in eine schöne braune Soße zu verwandeln.

Den Brokkoli hinzufügen und eine Minute Mitbraten bis die Blätter zusammengefallen sind. Der Brokkoli sollte hellgrün und noch knackig sein.

Mit gedämpftem Vollkorn- oder weißem Jasminreis servieren.