

Asiatische Reispfanne mit Gemüse und Rindfleischstreifen



Zutaten

500 g Rindfleisch Zb. Hüftsteak
3 Zwiebeln
½ Stange Lauch
3 Karotten
8 bis 10 weiße Champignons
150 g Bambus Streifen Aus dem Glas
100 g Brokkoli

Für den Reis: 250 g Reis
1 TL Salz

Für die Marinade:

2 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl
3 EL Pflanzenöl z.b. Sonnenblumenöl oder Distelöl
2 Knoblauchzehen gepresst
Ingwer In etwa die Größe einer Knoblauchzehe geraspelt
1 TL Sambal Oelek Optional, je nach gewünschter Schärfe
1 TL Natron
½ TL Schwarzer Pfeffer
1 TL Salz

Für den Reis:

1. Den Reis am besten bereits am Vortag kochen. Wenn das nicht möglich ist, sollte der Reis auf jeden Fall vollständig abgekühlt sein.
2. **Tipp:** Man kann den gekochten Reis auf ein sauberes Backblech geben und verteilen. So kühlt er wesentlich schneller ab.

Für die Marinade:

1. In einer Schüssel die Sojasoße, Sesam-Öl, Pflanzenöl, Natron, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer und Sambal Oelek gut miteinander vermischen.
2. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden, zur Marinade geben und alles gut vermischen.
3. Das Fleisch mindestens 30 Minuten lang zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.

Für das Gemüse:

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.
2. Die Karotten schälen und in dünne, etwa 3 cm lange Stifte schneiden.
3. Den Lauch waschen, die äußeren Enden abschneiden und dann in dünne Ringe schneiden.
4. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Bambus Streifen in ein Sieb abtropfen lassen.

Zubereitung:

1. Das marinierte Fleisch in einer vorgeheizten Pfanne ohne weiteres Öl 4 bis 5 Minuten lang scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
2. **Tipp:** Das Fleisch am besten in 2 Portionen anbraten. Wird zu viel Fleisch auf einmal in eine Pfanne gegeben, dann kann es durch die austretende Flüssigkeit leicht vorkommen, dass das Fleisch nicht brät, sondern im eigenen Saft kocht. Es kann dann zäh werden.
3. Das Gemüse mit 2 EL Öl in der gleichen Pfanne ca. 5 Minuten lang anbraten.
4. Hierbei zunächst die Champignons anbraten. Sobald das Wasser ausgetreten ist, und die Champignons Farbe angenommen haben, die Zwiebeln hinzugeben und kurz anschwitzen.
5. Dann das restliche Gemüse in die Pfanne geben und kurz kräftig anbraten.
6. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.
7. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
8. In der gleichen Pfanne unter Zugabe von 2 EL Öl, den Reis 2 bis 3 Minuten lang anbraten.
9. Dann das Gemüse und das Fleisch zum Reis geben und alles gut vermischen und kurz erhitzen.
10. Bei Bedarf nochmals mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.
11. Auf Tellern anrichten und sofort servieren.