

MONGOLISCHES RINDFLEISCH



110 g Flankensteak in dünne Scheiben geschnitten
1/4 Tasse + 2 Teelöffel Maisstärke geteilt verwenden
3 Esslöffel Pflanzenöl
1 1/2 Teelöffel gehackter Knoblauch
1 Teelöffel gehackter Ingwer
1 Teelöffel geröstetes Sesamöl
1/2 Tasse natriumarme Sojasauce
1/3 Tasse Wasser
1/2 Tasse dunkelbrauner Zucker
1/2 Tasse grüne Zwiebeln in 2,5 cm große Stücke schneiden
Salz und Pfeffer abschmecken

ANLEITUNG:

Legen Sie das Flankensteak und 1/4 Tasse Maisstärke in eine wiederverschließbare Plastiktüte und schütteln Sie sie, um sie gleichmäßig zu bestreichen. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei starker Hitze erhitzen. Fügen Sie das Fleisch in einer Schicht hinzu und würzen Sie es mit Salz und Pfeffer (denken Sie daran, dass die Sauce reichlich Salz enthält!). Kochen Sie 3-4 Minuten pro Seite oder bis sie braun sind. Bei Bedarf in mehreren Chargen garen.

Nehmen Sie das Fleisch aus der Pfanne und legen Sie es auf einen Teller mit Papiertüchern.

Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben und 30 Sekunden kochen lassen. Die Sojasauce, das Sesamöl, das Wasser und den braunen Zucker in die Pfanne geben und zum Kochen bringen.

Mischen Sie die 2 Teelöffel Maisstärke mit 1 Esslöffel kaltem Wasser. Die Maisstärke in die Sauce geben und zum Kochen bringen. 30-60 Sekunden kochen lassen, bis es gerade eingedickt ist.

Das Fleisch und die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und mit der Sauce bestreichen. Auf Wunsch über Reis servieren.