

Asiapfanne mit Gemüse und Reis



500 g Putenbrust, Hähnchenbrust, Rinderhüfte oder auch Schweinelende

Für die Marinade:

- 1 TL Salz
- 1 TL Natron
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sherry Optional
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- Etwas Hoisin Sauce Optional
- Pfeffer
- Chili pulver Optional. Nach Geschmack.
- 2 EL Öl

Für das Gemüse:

- 1 Grüne Paprikaschote
- 1 Gelbe Paprikaschote
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 2 Rote Zwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Broccoli
- 2 Karotten
- Etwas Ingwer
- 1 TL Sambal Ölek
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Speisestärke

Für das Fleisch:

1. Das Fleisch in sehr dünne Streifen schneiden (2 bis 3 mm).
2. Tipp: Wenn du Schweinelende am Stück verwendest, musst du die harte silberne Sehne zunächst entfernen, weil diese beim Kochen oder Braten nicht weich wird (Parieren).
3. In einer Schüssel, das Fleisch mit allen Zutaten für die Marinade gut vermischen und etwa 30 Minuten lang im Kühlschrank marinieren.

Für das Gemüse:

1. In der Zwischenzeit das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen.

Zubereitung:

1. Eine Pfanne oder Wok sehr stark erhitzen und das Fleisch darin, ohne weitere Zugabe von Öl, rundum scharf anbraten.
2. Sobald das Fleisch Farbe angenommen hat, herausnehmen und beiseite stellen.
3. Nun mit wenig zusätzlichem Öl das Gemüse in der gleichen Pfanne anbraten.
4. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen.
5. Die Speisestärke in einer Tasse mit etwas Wasser glatt rühren.
6. Dann das Fleisch wieder hinzugeben und alles unter Zugabe von der Speisestärke und 100 ml Wasser erhitzen.
7. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.
8. Zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten, mit Sesamkörner garnieren und servieren.