

Rindfleisch mit Zwiebeln



Für die Marinade:

- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Reiswein
- 1 EL Speisestärke

Für die Sauce:

- 4 EL Sojasauce
- 1 1/2 EL Oystersauce
- 1/2 TL Sesamöl
- 1 EL Zucker
- 1 TL Speisestärke
- evtl. etwas Salz, Abschmecken!

Für das Rindfleisch mit Zwiebeln:

- 600 g Rindfleisch aus der Hüfte oder Rumpsteak
- 5 mittlere Zwiebeln
- 1 rote Paprika, optional
- 2 Zehen Knoblauch
- Erdnussöl

Das Rindfleisch in dünne (maximal 0,5 cm) Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Sojasauce, Reiswein und Speisestärke zufügen und das Fleisch darin gründlich wälzen. Abdecken und für 4 Stunden marinieren. Falls du es in den Kühlschrank stellen willst, das Fleisch 30 Minuten vor dem Woken aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.

Die Zwiebeln achteln und die Paprika in Streifen schneiden sowie den Knoblauch in Streifen schneiden. Alle Zutaten für die Soße in eine Schüssel geben und gut verrühren, damit sich der Zucker auflöst. Abschmecken und evtl. etwas salzen und nach Geschmack noch zuckern.

Den Wok auf volle Pulle aufheizen und knallheiß werden lassen. Etwas Erdnussöl in den Wok geben und das Rindfleisch in mehreren Portion unter ständigem Rühren braten, bis es Farbe angenommen und Rödstoffe gebildet hat. Das geht recht fix, ich würde sagen 2-3 Minuten vielleicht. Das Fleisch warm beiseite stellen.

Wieder etwas Erdnussöl in den Wok geben und die Zwiebeln einige Minuten unter Schwenken anbraten, dann die Paprikastreifen zufügen und ebenfalls kurz anbraten. Sobald die Konsistenz der Paprika und Zwiebeln für dich passt, den Knoblauch zufügen und 2-3 Mal durchschwenken. Die Sauce zufügen, kurz aufkochen und nach Bedarf andicken lassen. Den Wok vom Herd nehmen und das Fleisch unterrühren. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.