

Das Knoblauch-Rind des Herrn Wu



- * 500 g Rinder-Oberschale in sehr dünnen Scheibchen
(am besten das Fleisch dafür anfrieren)
- * 3 mittelgroße Zwiebeln
- * 30 g frischer Ingwer
- * 8 große Knoblauchzehen
- * 150 g Brokkoli
- * 1 mittelgroße rote Paprikaschote
- * 1 kleine grüne Paprikaschote
- * 4 mittelgroße weiße Champignons
- * 150 g Chinakohl, nur die festen Rippen
- * 200 ml Rapsöl
- * 4 EL Sambal Oelek
- * 4 EL dunkle Sojasauce

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Paprika und Chinakohl putzen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden, Champignons putzen und in Viertel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl im Wok stark erhitzen, das Fleisch unter ständigem Rühren anbraten, dabei fortwährend mit dem heißen Öl übergießen. Sobald das Fleisch nicht mehr roh aussieht, das Gemüse dazugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Mit einem Schaumlöffel alles herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Das Öl bis auf ca. 2 EL abschütten, Sambal Oelek, Knoblauch und Ingwer darin kurz erhitzen, rühren und mischen.

Gemüse und Fleisch sowie die Sojasauce dazugeben, durchschwenken, rühren und anrichten.