

Rindfleisch nach Szechuan-Art

Für 4 Personen

500 g mageres Rindfleisch	100 g Karotten	60 g Staudensellerie
60 g Broccoli	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Stk. Ingwer, 1,5 cm	Öl	2 EL Sojasoße
2 EL Reiswein		

Marinade:

2 EL Sojasoße	1 EL Reiswein	1 EL Sesamöl
1 TL Zucker		

Das Rindfleisch waschen, trocknen, in dünne Streifen schneiden und in eine flache Schale geben. Die Zutaten für die Marinade verrühren, das Fleisch damit begießen und mehrfach wenden. Die Schale mit Frischhaltefolie abdecken und das Fleisch bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Den Broccoli putzen, waschen und in feine Röschen zerteilen. Die Chilischote waschen, trocknen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken.

Reichlich Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin frittieren. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Wok mit Küchenpapier säubern. 3 EL Öl erhitzen und darin Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Karotten, Staudensellerie und Broccoli hinzufügen und unter ständigem Rühren garen. Das Rindfleisch dazugeben, mit Sojasauce, Reiswein oder Sherry sowie Salz, Pfeffer würzen und abschmecken. Mit den Chilistreifen bestreut servieren.

Dazu passt Reis oder chinesische Eiernudeln.

NN am 10. Oktober 2025