

Rindfleisch (chinesische Art)

Zutaten

Rindfleisch und Marinade

- 1 kg Rindfleisch (mageres Stück, wenig Fett und Bindegewebe)
- 1,5 TL Backpulver
- 1,5 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Glutamat (optional)
- 12 oz Eiswasser
- 1 Eiweiß
- 3 EL Maisstärke (oder Kartoffelmehl)

Soße

- 1 EL Sojasoße
- 1/4 TL Zucker
- 1/8 TL Weißer Pfeffer
- 1 TL Dunkle Sojasoße
- 1 EL Shaoxing-Wein
- 1/2 EL Austernsoße
- 2 EL Wasser
- 1 TL Maisstärke

Zusätzliche Zutaten für das Pfannengericht

- Einige Scheiben Ingwer
- Einige Scheiben Knoblauch
- Frühlingszwiebeln Weißer Teil (zum Pfannengericht) und Spitzen (zum Garnieren)
- Speiseöl (nach Bedarf)

Zubereitung

Rindfleisch vorbereiten

Wählen Sie ein mageres Stück Rindfleisch. Schneiden Sie es gegen die Faser in dünne Stücke (2-3 mm dick). Um das Schneiden zu erleichtern, frieren Sie das Rindfleisch vor dem Schneiden etwa eine Stunde lang ein.

Rindfleisch marinieren

Mischen Sie in einer Schüssel Backpulver, Zucker, Salz, evtl. Glutamat und Eiswasser, bis es sich aufgelöst hat. Fügen Sie das Rindfleisch hinzu und mischen Sie es mit der Hand, bis es sich klebrig anfühlt. Geben Sie das Eiswasser nach und nach in 4-5 Portionen hinzu und rühren Sie nach jeder Zugabe um, bis das Rindfleisch hydratisiert und glänzend ist. Fügen Sie das Eiweiß hinzu und rühren Sie gleichmäßig um. Geben Sie dann Maisstärke hinzu und bestreichen Sie das Rindfleisch gleichmäßig damit. Abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Sauce zubereiten

In einer Schüssel Sojasauce, Zucker, weißen Pfeffer, dunkle Sojasauce, Shaoxing-Wein, Austernsauce, Wasser und Maisstärke vermischen. Glatt rühren und beiseite stellen.

Rindfleisch braten

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das marinierte Rindfleisch hinzufügen und auf beiden Seiten anbraten, bis die Oberfläche die Farbe ändert. Medium-well braten (70-80 % fertig). Das Rindfleisch herausnehmen und zum Abtropfen beiseite stellen.

Das Pfannengericht zubereiten

In derselben Pfanne Ingwerscheiben hinzufügen und braten, bis sie duften. Als nächstes fügen Sie Knoblauchscheiben und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln hinzu. Braten Sie alles unter Rühren an, bis es aromatisch duftet. Geben Sie das gegarte Rindfleisch wieder in die Pfanne und gießen Sie die Soße hinein. Stellen Sie die Hitze auf hoch und braten Sie es schnell unter Rühren an, sodass das Rindfleisch gleichmäßig bedeckt ist.

Fertigstellen und servieren

Streuen Sie die Frühlingszwiebelspitzen in die Pfanne und rühren Sie sie kurz um. Servieren Sie es sofort und genießen Sie Ihr würziges Rindfleisch-Pfannengericht mit Ingwer und Frühlingszwiebeln!

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=l4Szo0odIDo>

From:
<https://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:
https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:kochen:rindfleisch_chinesische_art

Last update: **14.02.2025 11:04**

