

Rindfleisch Szechuan Art (scharf)

(2 Portionen)

300g Entrecôte (Hohe Rippe)

2 Frühlingszwiebeln

1 rote Gemüsepaprika

1 gr. Karotte

Halbe, kleine Zucchini

1 rote Zwiebel

1 Ei

½ Chilischote oder Chiliflocken nach gewünschter Schärfe

Zwei Scheiben Ingwer

2 Knoblauchzehen

Chiliöl

Reisessig

Dunkle und helle Sojasauce

Austernsauce

Sesamöl

Speisestärke

Zucker, Pfeffer, Salz

300 g Entrecôte (Hohe Rippe) parieren, in dünne Streifen schnetzeln und in eine Schüssel geben.

Marinieren: Salz, weißer Pfeffer, Chiliflocken oder die klein gehackte halbe Schote, je 1 EL helle und dunkle Sojasauce, ein TL Chiliöl, ein EL Reisessig, 1 EL Sesamöl zugeben und gut vermischen.

Ein Ei trennen, das Eiweiß zugeben und nochmal mischen. Jetzt mit 1 geh. EL Speisestärke bestauben und nochmal mischen. Eine Stunde marinieren.

Paprika, Zucchini und Karotte in dünne Streifen (Stifte) schneiden, Zwiebel in dünne Halbringe, Frühlingszwiebel in 2 cm- Stücke, Knoblauch hacken,

(Ingwer nicht schneiden, den fischt man am Ende wieder raus, will keiner draufbeißen)

Das marinierte Fleisch sukzessive in einer heißen Pfanne mit etwas Öl kurz scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Durch die Marinade wird das sehr schnell dunkel, ohne komplett durchzubraten.

Darin liegt auch die Kunst den richtigen Garpunkt zu treffen, damit das Entrecôte zart und saftig bleibt.

Achtung: Wenn man das gesamte Fleisch auf einmal in die Pfanne schmeißt, besteht die Gefahr, dass diese zu sehr abkühlt und das Fleisch kocht, statt zu braten. Das wäre ein Jammer.

Pfanne säubern, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl anbraten, das Gemüse zugeben und soweit anbraten, dass es ein wenig Farbe bekommt. Etwas Wasser zugeben und etwa 15 Minuten köcheln, so dass das Gemüse noch ein wenig Biss hat.

Mit je 1 EL heller und dunkler Sojasauce, 1 EL Austernsauce und 1 TL Zucker würzen, durchrühren, das Fleisch und die Frühlingszwiebeln zugeben, durchmischen und 5 Minuten ziehen lassen (nicht mehr kochen)

Reis:

Ich verwende einen sehr guten, indischen Basmatireis.

Den Basmatireis mehrmals waschen und 10 Minuten in warmem Wasser stehen lassen. Wasser abgießen und den gut abgetropften Reis ohne Salz mit der doppelten Menge Wasser zugedeckt (!) zum Kochen bringen.

10 Minuten köcheln lassen, von der Kochstelle nehmen, ein gefaltetes, sauberes Geschirrtuch über den Topf geben und den Deckel wieder drauf.

Fünf Minuten ziehen lassen.