

Rindfleisch mit Teriyaki-Sauce



Zutaten für 2-3 Personen:

200 g Rindfleisch
(vorzugsweise Rumpsteak)

3-4 EL Erdnussöl

1 EL Speisestärke

2/3 TL Salz

2/3 TL Fünf-Gewürze-Pulver

75 g Gemüsezwiebel

1 kleinere Karotte

1/3 einer roten Paprika

1/3 einer grünen Paprika

75-125 g Champignons

15 Cashew-Nüsse

250 ml kräftige Rinderbrühe

1 EL Speisestärke

2-3 EL Teriyaki-Sauce

1. Aus einer Gemüsezwiebel 12-15 mm dicke Scheiben schneiden. Schälen, auf ein Schneidbrett legen und in gefällige Abschnitte teilen. Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Paprika putzen, in Streifen schneiden. Champignons säubern und in gröbere Scheiben schneiden.

2. Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden, aus 2-Finger-dicken Steakstreifen. In einem Gemisch aus Speisestärke, Salz und Fünf-Gewürze-Pulver wälzen.

3. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren. Auf 250 ml auffüllen. 2 TL

Brühpulver für Rinderbrühe einrühren.

4. 3 EL Erdnussöl in den Wok geben, schwenken, um das Öl zu verteilen. Erhitzen, bis von einem eingetauchten hölzernen Pfannenwender Bläschen aufsteigen, das ist bis kurz vor dem Rauchpunkt. Das Rindfleisch portionsweise kurz unter Rühren braten. Jeweils mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in Alufolie warm stellen.

5. Zwiebel- und Paprikaabschnitte sowie die Karottenscheiben erst 3 Minuten pfannenrühren, dann die Champignons und die Cashew Nüsse

zugeben und nochmals ca. 3 Minuten braten. Mit der angerührten Brühe ablöschen, 2 min köcheln, das Fleisch unterheben und ca. 1 Minute weiter köcheln, bis die Sauce andickt.

6. Mit 2-3 EL Teriyaki-Sauce abschmecken.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023