



Huhn und Rind asiatisch

Zutaten für drei Personen:

2 Hähnchen Oberschenkel
75 g Rindfleisch (Rumpsteak)
eine Scheibe aus einer
Gemüsezwiebel
je 1/4 aus einer roten und
gelben Paprika
1 kleinere Karotte
6 mittelgroße Champignons
1 kleines Stück Spitzkohl
6 Röschen Broccoli
3 Frühlingszwiebeln
1 Stück Lauch
5 EL Erdnussöl

Marinade für das Rindfleisch:

2 TL helle Sojasauce
2 TL chinesischer Kochwein
1/4 TL Salz
1/4 TL Natron

Für die braune Sauce:

250 ml Hühnerbrühe (2 geh.
Eierlöffel Brühpulver)
3 EL helle Sojasauce
1 EL dunkle Sojasauce

1 EL Sherry oder
chinesischer Kochwein
1 EL Austernsauce
2 geh. TL brauner Zucker
2-3 Prisen
Knoblauchgranulat
2 Prisen Ingwerpulver
1/3 TL Chiliflocken
2/3 EL Speisestärke

Zubereitung:

1. Zuerst das Rindfleisch in
feine Scheibchen quer zur
Faser schneiden. Ca. 30
Minuten marinieren.
2. Nach dem Einlegen des
Rindfleischs eine etwa 1 cm
dicke Scheibe aus einer
Gemüsezwiebel schneiden
und in gefällige Stückchen
teilen. Paprika putzen und in
Rauten schneiden. Karotte
schälen und in Scheiben
schneiden. Champignons
säubern, Fuß einkürzen und
in größere Scheiben

schneiden. Spitzkohl in
Streifen schneiden.
Frühlingszwiebeln und
Lauch in etwa 1 cm dicke
Scheiben schneiden.
Broccoli etwa 3 min
blanchieren.

3. Für die braune Sauce alle
Zutaten verrühren,
Speisestärke in wenig
kaltem Wasser anrühren
und untermischen.

4. Hähnchen Oberschenkel
auslösen. Grillpfanne heiß
werden lassen und dünn mit
Erdnussöl einstreichen.
Hähnchen Oberschenkel
salzen, mit etwas Mehl
bestäuben und zuerst auf
der Hautseite 3 min grillen.
Nach dem Umdrehen Hitze
zurücknehmen, Grillpfanne
mit Alufolie abdecken und
weitere 3 min grillen.
Anschließend vor dem
Aufschneiden noch etwas in
Alufolie ruhen lassen.

5. Das marinierte
Rindfleisch in einem Sieb
abwaschen und zwischen
Küchentüchern trocknen.
1/2 EL Speisestärke
einmassieren. In der
Wokpfanne in Erdnussöl in
zwei Tranchen kurz braten.
Dann in Alufolie ruhen
lassen.

6. Alles Gemüse im Wok
etwa 7-8 min
pfannenrühren, dann mit
dem Saucengemisch
ablöschen und einige
Minuten köcheln, bis die
Sauce andickt.

7. Hähnchenfleisch in
gefällige Streifen schneiden,
mit dem gebratenen
Rindfleisch zugeben und
wieder erwärmen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 50
min, Hauptspeisen, Fleisch,
Huhn, Rind, asiatisch