Rindfleisch mit Zwiebeln
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

400 gr Rinderfilet, 5 Esslöffel Sojasoße, 5 Esslöffel Reiswein (optional), 2 Teelöffel Speisestärke, 2 Zehen Knoblauch, 400 gr Zwiebeln, 200 gr Möhren, 4 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel Hoisin-Sauce, 200 ml Rinder- oder Gemüsefond.

Die Vorbereitungen:

Rindfleisch waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Fleisch in dünne Streifen schneiden. 3 Esslöffel Sojasauce, 3 Esslöffel Reiswein und ein Teelöffel Speisestärke verühren. Knoblauchzehen abziehen, eine Zehe dazupressen. Rindfleisch darin eine Stunde marinieren. Zwiebeln abziehen, vierteln und in Scheiben schneiden. Möhren waschen, schälen und in Stifte schneiden.

Die Zubereitung:

2 Esslöffel Öl erhitzen und das Fleisch 2 Minuten portionsweise darin anbraten. Herausnehmen.

Gemüse mit restlichen heissen Öl ca. 3 Minuten anbraten. Die zweite Knoblauchzehe dazupressen. Hoisin-Sauce, Rinderfond, restliche Sojasauce, Stärke und Reiswein verrühren und zu dem Gemüse gießen. Aufkochen lassen.

Gebratenes Rindfleisch hinzufügen und kurz miterhitzen. Kräftig abschmecken.

Tip: Wenn man Hoisin-Sauce nicht bekommen kann, mische man 2 Esslöffel Sojasauce mit ein Esslöffel Pflaumenmus. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

ca. Kalorien pro Person: 330