

Rindfleisch mit Spargel und Austernsauce bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 Esslöffel helle Sojasauce, 0,5 Teelöffel Sesamöl, 1 Esslöffel chinesischer Reiswein, 500 gr mageres Rinderfilet, quer zur Faser in dünne Scheiben geschnitten, 2 Esslöffel Pflanzenöl, 200 gr frischer grüner Spargel, jeweils schräg in 3 cm lange Stücke geschnitten, 3 Knoblauchzehen, durchgepreßt, 2 Teelöffel frischer Ingwer, in feine Streifen geschnitten, 60 ml Hühnerbrühe, 2-3 Esslöffel Austernsauce.

Die Zubereitung:

- 1) Sojasauce, Sesamöl und 2 TL Reiswein in einer großen Schüssel mischen. Das Fleisch zufügen, gut verrühren, mit Klarsichtfolie abdecken und im Kühlschrank mindestens 15 Minuten marinieren lassen.
- 2) Einen Wok stark erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und durch den Wok schwenken, bis es gleichmässig verteilt ist. Den Spargel zufügen und 1-2 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.
- 3) Bei starker Hitze 1 weiteren EL Öl im Wok heiß werden lassen, dann das Fleisch in 2 Portionen zugeben und jeweils 1-2 Minuten unter Rühren anbraten. Das Fleisch aus dem Wok nehmen und zum Spargel geben.
- 4) Das restliche Öl in den Wok geben. Nicht zu heiss werden lassen. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und ca. 1 Minute unter Rühren anbraten. Knoblauch sollte leicht braun sein. Brühe, Austernsauce und den restlichen Reiswein in den Wok gießen, zum Kochen bringen und 1-2 Minuten kochen, bis die Sauce sämig wird. Fleisch und Spargel wieder in den Wok geben und unter Rühren alles zusammen noch ca. 1 Minute rühren, bis es heiß ist. Mit Reis sofort servieren.