



Rinderfiletstreifen

Zutaten für 2–3 Personen

- » 500 g Rinderfilet
- » ½ TL Meersalz
- » 20 g Palmzucker
- » 4 EL helle Sojasauce
- » 2 Knoblauchzehen
- » 2 rote Chilischoten
- » 40 g Frühlingszwiebeln
- » 100 g Baileys-Maiskolben
- » 100 g Shiitakepilze
- » 1 Kopf Pak Choi
- » 2 Möhren
- » 80 g Brokkoli
- » 100 ml Öl
- » 300 g Duftreis *Langkornreis*
- » Salz
- » 1 EL Sesamöl
- » 2 EL Austernsauce
- » 1 2 TL *Speisestärke*
- » Koriander nach Belieben

Zubereitung

Vorbereitung

Stell dir 4 Schalen bereit.

1. Meersalz im Mörser zerstören und mit Palmzucker und Sojasauce zu einer Marinade mischen.
Dann Rinderfilet in dünne Scheiben und feine Streifen schneiden und in die Marinade legen und 30 Minuten ziehen lassen.
Derweil erst einmal alles Gemüse putzen.

2. Koriander zupfen.

3. Schale 1: Knoblauch, Chili, Frühlingszwiebel
Knoblauch kleine Stücke geschnitten,
Chili längs halbiert, entkernt und in feine Scheiben geschnitten,

Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten.

4. Schale 2: Strunkstücke von Pak Choi und Brokkoli

Brokoli in kleine Stücke zerteilt,

Pak Choi grob zerkleinert. Kleine Blätter ganz lassen und in Schale 3.

5. Schale 3: restliches Gemüse

Pak Choi-Grün,

Pilze mundgerecht zerkleinert,

Maiskolben halbiert,

Möhren (mit einem Julienne-Schäler) in feine Streifen geschnitten.

Zubereitung

1. Öl im Wok erhitzen und das marinierte Fleisch portionsweise scharf anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
 2. Reis waschen und in 600 ml Salzwasser in etwa 20 Minuten garen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis eine Minute nachquellen lassen.
 3. Wok mit etwas Öl erhitzen, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln anbraten. Strunkstücke von Pak Choi und Brokkoli hinzugeben, dann den restlichen Pak Choi und das übrige Gemüse einfügen und alles 2 Minuten unter Rühren anbraten.
 4. Das gebratene Fleisch zum Gemüse im Wok geben. Sesamöl mit Austernsauce vermengen und unterrühren. Nach Belieben mit Salz abschmecken. Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser anrühren und untermischen, alles kurz aufkochen lassen. Serviere die Rinderfiletstreifen zusammen mit dem Gemüse und dem Reis. Den Reis kann man nach Wunsch mit gehacktem Koriander bestreuen.
-