



# 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.

---

2. Rinderfilet in dünne Scheiben und feine Streifen schneiden

---

3. In Schale 1: Rinderfilet in die Marinade legen und 30 Minuten ziehen lassen.

Derweil erst einmal alles Gemüse putzen.

---

4. Koriander zupfen.

---

5. Schale 2: Knoblauch, Chili, Frühlingszwiebel

Knoblauch kleine Stücke geschnitten,  
Chili längs halbiert, entkernt und in feine Scheiben geschnitten,  
Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten.

---

6. Schale 3: Strunkstücke von Pak Choi und Brokkoli

Brokkoli in kleine Stücke zerteilt,  
Pak Choi grob zerkleinert. Kleine Blätter ganz lassen und in Schale 3.

---

7. Schale 4: restliches Gemüse

Pak Choi-Grün,  
Pilze mundgerecht zerkleinert,  
Maiskolben halbiert,  
Möhren (mit einem Julienne-Schäler) in feine Streifen geschnitten.

---

8. Sesamöl mit Austernsauce vermengen

---

9. Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser anrühren

## 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,

Aus Schale 2: Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln anbraten.

Aus Schale 3: Strunkstücke von Pak Choi und Brokkoli hinzugeben,

dann Schale 4: 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-Austernsauce unterrühren.

Nach Belieben mit Salz abschmecken.

Aufgelöste Speisestärke untermischen, alles kurz aufkochen lassen.

---

5. Serviere die Rinderfiletstreifen zusammen mit dem Gemüse und dem Reis. Den Reis kann man nach [chili-con-karte.de/rezept/rinderfiletstreifen/](http://chili-con-karte.de/rezept/rinderfiletstreifen/) Wunsch mit gehacktem Koriander bestreuen.