NR. 51: GEBRATENE RINDFLEISCH-STREIFEN MIT SELLERIE, KAROTTEN UND BAMBUS (SCHARF)

REZEPT VON JAN BÖHMERMANN (& FRAU CHOI)

ZUBEREITUNG

Das Rindfleisch in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. In einer Mischung aus Sojasauce, Salz und Wasser ca. eine halbe Stunde marinieren lassen. Nach etwa 15 Minuten 1 EL Stärke und 1 Eiweiß dazu geben.

Während das Fleisch zieht, die Möhren sowie die Knollensellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Auch die Knoblauchzehen von der Schale befreien und zu dünnen Scheiben verarbeiten.

Etwas Sesamöl in den Wok geben und sehr heiß werden lassen. Nun den Knoblauch und das marinierte Fleisch hinzugeben. Für ca. 2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch nun aus der Pfanne nehmen und in ein Schüsselchen geben. Anschließend erneut etwas Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Darin nun die Möhren, die Zwiebelringe und die Selleriestreifen ebenfalls ca. 2-3 Minuten kurz anbraten. Auch das Gemüse dann noch einmal in ein separates Schüsselchen geben.

Zuletzt die Hoisin Sauce und etwas dunkle Sojasauce in den heißen Wok geben. Bei Bedarf noch etwas Sesamöl dazu. Das kurzgebratene Fleisch und das Gemüse nun nochmal in die Pfanne geben und fertig rösten, bis das Fleisch gar und das Gemüse noch bissfest ist. Außerdem den Bambus in kleine Streifen schneiden und mit in den Wok.
Zuletzt mit etwas Sambal Oelek würzen.

Die Nr. 51 wird mit Basmatireis serviert.

ZUTATEN

	Rumpsteak/Roastbeef/ Rinderfilet
1	große Zwiebel
3	Karotten
½	Knollensellerie
1 Handvoll	Bambus (aus der Dose)
	Sojasauce
	Hoisin Sauce
	Salz
	Ei
	Salz
	Wasser
	Sesamöl
	Knoblauch
	Stärke
	Sambal Oelek