

Rindfleisch mit Zwiebeln | authentisch chinesisch & lecker

Eines meiner Lieblingsgerichte, aus der chinesischen Küche. Sehr zartes Rindfleisch in würziger Soße, gebraten, mit reichlich Zwiebeln und Knoblauch. Einfach und schnell gemacht und unglaublich lecker.



4,9 von 159 Bewertungen



VORBEREITUNG 15 Min.	KOCH- / BACKZEIT 15 Min.	MARINIERZEIT 20 Min.	ZEIT GESAMT 30 Min.
GERICHT Hauptgericht	KÜCHE Asiatisch	ANZAHL PERSONEN 4	

REZEPT ZUTATEN

Rindfleisch mit Zwiebeln:

- 500 g Rindfleisch aus der Hüfte, oder Rumpsteak
- 400 g Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 3-4 EL Pflanzenöl

Für die Marinade:

- 1 EL helle Sojasauce
- 1 1/2 EL dunkle Sojasoße
- 1 TL Austernsoße, gehäufter TL
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL weißer Pfeffer
- 2 TL Backpulver
- 25 g Speisestärke
- 2 EL Sonnenblumenöl

Für die Soße:

- 3 EL Austernsoße
- 4 EL dunkle Sojasauce
- 2 EL Ketchup
- 3 EL chinesischer Kochwein
- 100 ml Wasser

REZEPT ZUBEREITUNG

- Das Fleisch in dünne (maximal 0,5 cm) Streifen schneiden und in ein Sieb geben. Unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar wird. Leicht abtupfen und in eine Schüssel geben.
- Alle Zutaten für die Marinade, bis auf das Öl, in die Schüssel geben und verrühren, bis sich eine flüssige Marinade gebildet hat. Die Marinade 3-4 Minuten kräftig in das Fleisch massieren. Das Öl zufügen und mit dem Fleisch vermischen und 20 Minuten beiseite stellen.
- In der Zwischenzeit, die Zwiebeln achteln und den Knoblauch in Streifen schneiden.
- Alle Zutaten für die Soße in eine Schüssel geben und gut verrühren. Beiseite stellen.
- Den Wok oder die Pfanne auf starke Hitze vorheizen und wenn er richtig heiß geworden ist, das Fleisch in mehreren Portionen unter ständigem Rühren anbraten. Das dauert nicht länger als 2-3 Minuten. Das Fleisch warm beiseite stellen.
- Wieder etwas Öl in den heißen Wok geben und die Zwiebeln einige Minuten unter Rühren anbraten, bis sie eine schöne Farbe (leichte Röstspuren und glasig) bekommen haben.
- Die Zwiebeln an den Rand schieben und etwas Öl in die Mitte des Woks geben. Den Knoblauch zufügen und 1 Minuten im Öl braten, bis er anfängt, Farbe zu bekommen.
- Das Fleisch in den Wok geben und gut durchschwenken, bis es sich mit den Zwiebeln vermischt hat. Die Soße durchrühren und in den Wok gießen. Bei starker Hitze und unter Rühren aufkochen lassen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat.
- Dazu schmeckt am besten Reis.



Rezept gefunden bei: <https://www.malteskitchen.de/rindfleisch-mit-zwiebeln/>