

# Asiatisches Zwiebel-Rindfleisch

---



## Zutaten (4 Personen):

### Rindfleisch:

- 500 g Rindfleisch (Hüfte, oder Rumpsteak)
- 400 g Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Rapsöl

### Marinade:

- 1 EL Sojasauce (hell)
- 1 1/2 EL Sojasoße (dunkel)
- 1 TL Austernsoße (gehäuft)
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Pfeffer (weiss)
- 2 TL Backpulver
- 25 g Speisestärke
- 2 EL Rapsöl

### Sauce:

- 3 EL Austernsoße
- 4 EL Sojasauce (dunkel)
- 2 EL Ketchup
- 3 EL Weisswein
- 100 ml Wasser

**Zubereitung:**

Das Rindfleisch in dünne (maximal 0,5 cm) dicke Streifen schneiden und in ein Sieb geben.

**Tipp:**

Das Schneiden funktioniert besonders gut bei noch leicht gefrorenem Fleisch. Es lohnt sich bei Frischfleisch also, es vor der Verarbeitung kurz anfrosten zu lassen.

Die Rindfleischstreifen unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar wird und kein Fleischsaft mehr austritt. Die Fleischstreifen danach leicht mit Küchenpapier abtupfen und in eine Schüssel geben.

Jetzt wird die Marinade hergestellt. Hierzu bis auf das Rapsöl alle Marinadezutaten in die Schüssel geben und verrühren, bis sich eine flüssige Marinade gebildet hat. Die Marinade 3-4 Minuten kräftig in das Fleisch einmassieren. Nun das Öl zufügen, mit dem Fleisch vermischen und 20 Minuten abgedeckt beiseitestellen.

In der Zwischenzeit, die Zwiebeln schälen und achteln. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden.

Im Anschluss die Sauce herstellen. Dazu alle Zutaten für die Soße in eine Schüssel geben, gut verrühren und danach ebenfalls beiseitestellen.

Einen Wok oder alternativ eine Pfanne auf starke Hitze vorheizen und wenn er richtig heiß geworden ist, das Fleisch in mehreren Portionen unter ständigem Rühren anbraten. Das Anbraten dauert nicht länger als etwa 2-3 Minuten. Das angebratene Rindfleisch warmhalten. So verfahren, bis die ganzen Rindfleischstreifen angebraten sind.

Danach wieder etwas Rapsöl in den heißen Wok geben, die Zwiebeln zufügen einige Minuten unter Rühren anbraten, bis sie glasig sind und Röstspuren bekommen haben. Die Zwiebeln an den Rand des Wok / der Pfanne schieben und etwas Öl in die Mitte des Wok / der Pfanne geben. Die Knoblauchscheiben zufügen und etwa 1 Minute braten, bis er anfängt Farbe zu bekommen.

Anschließend die angebratenen Rindfleischstreifen in den Wok geben und gut durchschwenken, bis es sich mit den Zwiebeln vermischt hat. Zum Abschluss die Soße zufügen, alles verrühren und bei starker Hitze sowie unter Rühren aufkochen lassen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat.

Das fertige Zwiebel-Rindfleisch dann sofort servieren.

**Tipp:**

Als Beilage essen wir dazu am liebsten Jasmin- oder Basmatireis