



CHEFKOCH.DE

Bärlauchgeschnetzeltes

Das Fleisch in feine Würfel schneiden. Sojasoße, Eier, Stärke und Gewürze gut miteinander verrühren, das Fleisch drunter mischen. Einen halben Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Öl erhitzen und das Fleisch unter ständigem Rühren knusprig braun braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und im restlichen Bratfett glasig schwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz dünsten.

Die Pfirsiche enthäuten, entkernen und in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen. Das Fleisch dazugeben und wieder erwärmen.

Den Bärlauch putzen, fein hacken und unter das Geschnetzelte heben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und ev. noch etwas Sojasoße kräftig abschmecken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
KJ/kcal p. P.: keine Angabe /



Zutaten für 4 Portionen:

800 g Fleisch, Wildfleisch aus Rücken oder Schlägel
Salz
Pfeffer
Chilipulver
Zimt, (nach Geschmack)
Ingwer, frisch, fein gewürfelt
1 EL Sojasauce
2 Ei(er)
3 EL Speisestärke
2 EL Öl (Sesamöl)
2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
2 Zwiebel(n)
1 Schuss Wein, weiß
2 Pfirsiche
2 Handvoll Bärlauch

Verfasser: Seide