



CHEFKOCH.DE

Chinesische Leberpfanne

Kalbsleberscheiben von Haut und Röhren befreien, die Leber unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden.

Sojasauce mit Sherry und Pfeffer verrühren, über die Leberstreifen geben, etwas verrühren und einige Minuten durchziehen lassen.

Zwiebeln abziehen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Austernpilze putzen, waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schote waschen und in Streifen schneiden. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden.

Bambussprösslinge auf einem Sieb abtropfen lassen.

Speiseöl in einem Wok erhitzen. Zwiebelscheiben, Paprikastreifen, Porreeringe, Pilzstreifen und Bambussprossen etwa 1 Minute unter Rühren darin dünsten lassen. Die Leberstreifen hinzufügen, unter Rühren 3-5 Minuten darin braten. Sojasauce unterrühren und die Leberpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt am besten Klebreis und Jasmin Tee oder Bier (Pils).

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: 398 /



Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kalbsleber in Scheiben
2 EL Sojasauce
1 EL Sherry
Pfeffer, frisch gemahlen
3 Zwiebel(n)
150 g Austernpilze
1 Paprikaschote(n), rot
1 Stange/n Porree, (Lauch)
300 g Bambussprosse(n), aus der Dose, in Streifen
4 EL Öl
5 EL Sojasauce
Salz

Verfasser: ChopSuey