



CHEFKOCH.DE

Chinesisches Rinderfilet (scharf) mit buntem Gemüse und Basmatireis

Für die Fleischzubereitung: Das Rinderfilet in feine Streifen schneiden, mit zerdrückter Knoblauchzehe und Gewürzen, sowie 1-3 EL Sesamöl vermischen und abgedeckt 1 Std. ziehen lassen. In der Zeit kann man das Gemüse putzen, zerkleinern (nicht aber die Schoten!) und ebenfalls mit dem Gewürz vermischen und ziehen lassen. Den Reis abmessen und in lauwarmes Wasser einweichen, erst dann Salz hinzufügen. Wenn alles durchgezogen ist, wird ein Topf mit dem restl. Sesamöl erhitzt und das Fleisch darin scharf angebraten. Wenn es kross ist wird 1 Kaffeetasse (kein Becher!) mit 1 EL Speisestärke und Sojasoße aufgefüllt und gut verrührt in das Fleisch gegeben. Die Soße verdickt sich sofort und man sollte jetzt schon die Kokosmilch (mit der abgesetzten Butter in dem Becher) in die Soße geben, alles mit Wasser auffüllen, damit kein dicker Brei entsteht. Die Chilischoten kleingerieben hinzufügen, aber vorsichtig damit umgehen, die ziehen schnell scharf durch! Nachwürzen kann man immer noch. Dann den Reis aufkochen und genau 7 Minuten kochen lassen, damit er nicht zu pampig wird. Ich empfehle nach dem ersten Aufkochen die Flamme ganz klein zu stellen, weil er sowieso das Wasser aufsaugt. Einen zweiten Topf mit Sesamöl erhitzen und das Gemüse darin kurz scharf anbraten, mit Sojasoße und etwas Wasser (2-3 EL) ablöschen. Das Essen ist fertig und kann serviert werden!

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel
kJ/kcal p. P.: keine Angabe /



Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Rinderfilet oder falsches Filet
- 1 Pck. Kokosmilch (ca. 200 g)
- 5 EL Öl (Sesamöl)
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 4 Chilischote(n)
- ½ Tasse/n Sojasauce (hell oder dunkel)
- 1 EL Speisestärke
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 1 Pck. Zuckerschote(n)
- 3 Paprikaschote(n), bunt
- 1 Zucchini
- 6 Champignons, braun, ungewaschen und ungeschält
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 3 EL Öl (Sesamöl)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Ingwerpulver oder 1 daumengr. Stück frischen Ingwer
- 1 EL Koriander, gemahlen
- 1 EL Zitronenpfeffer
- 2.5 Tasse/n Basmati

Verfasser: s-schim26

