

Rezept

Gebratenes Rindfleisch mit Fingerwurz

Ein Rezept von Gebratenes Rindfleisch mit Fingerwurz, am 26.04.2024

Zutaten

50 g Fingerwurz (Krachai)	100 g Schlangenbohnen (ersatzweise Prinzessbohnen)
100 g golfballgroße, runde Thai-Auberginen	30 erbsengroße Thai-Auberginen
1 rote Spitzpaprika	3 rote Chilischoten
5 Knoblauchzehen	400 g Rinderfilet
100 g Bambussprossen (aus der Dose)	20 g frische grüne Pfefferkörner (an der Rispe)
5 Kaffir-Limettenblätter	1 kleines Bund Thai-Basilikum (am besten scharfes; Bai Grapau)
4 EL Öl (s. Tipp)	3 EL Fischsauce
2 EL Austernsauce	1 EL Sojasauce
4 cl Mekhong (ersatzweise Rum oder Whiskey)	1 TL Zucker
200 ml Hühnerbrühe	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 14 g F, 25 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Fingerwurz sehr gründlich waschen und in 3 cm lange, dünne Streifen schneiden. Die Schlangenbohnen waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die runden Auberginen waschen und vierteln. Die Ebsenauberginen ebenfalls waschen und abzapfen.
2. Spitzpaprika und Chilis waschen und längs halbieren. Stiele, Trennwände und Kerne entfernen. Die Spitzpaprikahälften in hauchdünne Streifen schneiden und beiseitelegen. Die Chilihälften grob hacken. Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und mit den Chilis im Mörser zerstampfen oder im Mixer pürieren.
3. Das Rinderfilet trocken tupfen und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Bambussprossen in einem Sieb abtropfen lassen und, falls nötig, kleiner schneiden. Die Rispe mit den Pfefferkörnern waschen und in Stücke schneiden. Die Limettenblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzapfen.
4. Das Öl im Wok erhitzen, die Chili-Knoblauch-Mischung dazugeben und 1 Min. bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren braten. Das Rindfleisch hinzufügen und 3-5 Min. unter Rühren mitbraten.
5. Schlangenbohnen, Auberginen, Fingerwurzstreifen, Bambussprossen und grünen Pfeffer dazugeben und weitere 2 Min. unter Rühren mitbraten. Fisch-, Austern- und Sojasauce sowie Mekhong, Zucker und 100 ml Hühnerbrühe hinzufügen, bei Bedarf auch mehr Brühe.

6. Zum Schluss die Basilikum- und Limettenblätter in den Wok geben und unterrühren. Das Gericht auf vier Teller verteilen, mit den beiseitegelegten Spitzpaprikastreifen bestreuen und mit Duftreis servieren.