

## Rezept

# Geschnetzeltes Hirschsteak mit Babymais und Thaibasilikum

Ein Rezept von Geschnetzeltes Hirschsteak mit Babymais und Thaibasilikum, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Hirschrücken ohne Knochen und Sehnen	<b>150 g</b> Babymaiskolben (Asiamarkt)
<b>300 g</b> junger Pak Choi (chinesischer Senfkohl, Asiamarkt)	<b>100 g</b> Sojabohnensprossen (Asiamarkt)
<b>2</b> Stängel frisches Thaibasilikum (Asiamarkt)	<b>1</b> kleine rote Chilischote
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz
<b>3 EL</b> Austernsauce (Asiamarkt)	<b>3 EL</b> Traubenkernöl
	<b>2 EL</b> Sojasauce

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Den Hirschrücken kalt abbrausen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und evtl. von Sehnen befreien. Das Fleisch in ½ cm dünne Scheiben schneiden.
2. Die Babymaiskolben putzen und schräg der Länge nach halbieren. Den Pak Choi putzen, waschen und den Stielansatz entfernen. Die Blätter in grobe Stücke zupfen und die Stiele in 1 cm große Stücke schneiden. Die Sojabohnensprossen kurz kalt abbrausen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, evtl. entkernen, um der Schote die Schärfe zu nehmen, und fein schneiden. Das Thaibasilikum vorsichtig waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Das Fleisch ringsherum mit Salz und Pfeffer würzen. Traubenkernöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin 1 Min. von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Mais dazugeben und unter ständigem Rühren 1 Min. braten. Den klein geschnittenen Pak Choi und die Sojabohnensprossen hinzufügen und 1 Min. braten. Das Gemüse mit Austern- und Sojasauce würzen, Chili dazugeben, alles aufkochen. Das Fleisch wieder hineinlegen, Basilikum dazugeben und alles noch 1 Min. kräftig durchrühren.
4. Das Fleisch mit dem Gemüse und der Sauce auf vorgewärmten Tellern oder in Schälchen anrichten und mit gekochtem Basmati- oder Duftreis servieren.