

Rezept

Rindfleisch in Austernsauce

Ein Rezept von Rindfleisch in Austernsauce, am 09.09.2024

Zutaten

400 g Rumpsteak	Salz
schwarzer Pfeffer	2 TL Speisestärke
12 Tongu-Pilze (ca. 15 g)	500 g grüne Bohnen
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1/8 l Fleischbrühe	2 EL Austernsauce
2 EL Reiswein	1 EL Sojasauce
3 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Fleisch in feine Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Speisestärke gut vermengen. Die Pilze überbrühen und 30 Min. einweichen.
2. Bohnen waschen, putzen und halbieren. In kochendem Salzwasser 5 Min. garen, abschrecken, abtropfen lassen.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Brühe, Austernsauce, Reiswein, Sojasauce und übrige Stärke verquirlen. Pilze abgießen, Stiele entfernen, Hüte in Streifen schneiden und in die Würzsauce geben.
4. Öl im heißen Wok erhitzen. Fleisch portionsweise 2 Min. anbraten, warm stellen. Schalotten und Knoblauch kurz rösten. Bohnen zugeben und 1-2 Min. pfannenrühren. Pilzmischung angießen, aufkochen und 2 Min. köcheln lassen. Fleisch zufügen, alles noch 1 Min. durchmischen.