Rezept

Rindfleisch mit Mandarinen

Ein Rezept von Rindfleisch mit Mandarinen, am 06.06.2025

Zutaten

600 g	Rinderlende oder -filet
1 Stück	Ingwer (1-2 cm)
1 Dose	Mandarinen (175 g Abtropfgewicht)
1 EL	Sichuan-Pfeffer
4 EL	Sojasauce
1 TL	Zucker
2	Stangen Lauch
	4-6 getrocknete Chilischoten
4 EL	Öl
2 EL	Reiswein
	1/8 l Hühnerbrühe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Wer ein wirklich scharfes Messer besitzt, kann das Fleisch gleich damit in hauchdünne Scheiben schneiden. Wer nicht so gut ausgerüstet ist, wickelt das Fleisch in Folie und legt es erst einmal für 1 Stunde ins Gefrierfach. Nach dieser »Behandlung« reicht auch ein nicht ganz so optimales Messer, um das Fleisch in feine Scheiben zu schneiden.

2. Vom Lauch die Wurzelbüschel und die welken Teile abschneiden. Lauch der Länge nach durchschneiden und unter dem kalten Wasserstrahl gut waschen. Lauch in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und ganz fein hacken. Chilischoten im Mörser möglichst fein zerkrümeln. Die Mandarinen im Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.

3. Wok oder Pfanne gut heiß werden lassen, Öl reinschütten. Das Fleisch in zwei bis drei Portionen darin knusprig braten. (Wirft man es auf einmal in den Wok, wird es nicht mehr braun, weil zu viel Saft ausläuft.) Gebratenes Fleisch immer wieder rausholen.

4. Dann Lauch, Ingwer, Chilis und Sichuan-Pfeffer im verbliebenen Öl gut anbraten. Mit Reiswein ablöschen, Sojasauce und Brühe dazuschütten und kräftig aufkochen. Fleisch wieder untermischen, mit Zucker und Salz abschmecken. Zum Schluss die Mandarinen und 5-6 EL Mandarinensaft untermischen und heiß werden lassen. Wenn die Sauce zu wenig ist, eventuell auch noch etwas mehr vom Mandarinensaft dranschütten. Dann aber gleich auf den Tisch damit.