

Rezept

Rindfleisch mit Sesamsauce

Ein Rezept von Rindfleisch mit Sesamsauce, am 23.04.2024

Zutaten

600 g Rinderlende oder -filet	1 dünne Stange Lauch
1 Stück Ingwer (1-2 cm)	2 EL Reiswein
5-6 EL Sojasauce	1 TL Zucker
4 EL Sesamsamen	2 EL Öl
2-3 EL Hühner- oder Fleischbrühe	1 EL Sesamöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Fleisch in Folie wickeln und 30 Minuten ins Gefrierfach legen. Danach mit einem ganz scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden.
2. Vom Lauch die Wurzeln und die welken oberen Teile abschneiden. Lauchstange längs aufschlitzen, unter dem kalten Wasserstrahl waschen und ganz fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
3. Das Fleisch mit Lauch, Ingwer, Reiswein, 1 EL Sojasauce und Zucker mischen und kurz marinieren.
4. In der Zeit Sesam in den Wok oder die Pfanne schütten und unter Rühren ein paar Minuten rösten, bis er fein duftet. In den Mörser füllen und leicht andrücken, der Sesam schmeckt dann noch intensiver.
5. Das Öl im Wok oder in der Pfanne heiß werden lassen. Das Fleisch darin in drei Portionen jeweils unter Rühren etwa 2 Minuten braten. Wenn alle Fleischscheiben gebraten sind, Sesam und Brühe untermischen, mit übriger Sojasauce nach Geschmack würzen. Mit Sesamöl beträufeln.