



Hauptgang

Rind mit Nudeln auf asiatische Art

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

- 300 gr Chinesische Eiernudeln, asiatisch
- 600-700 gr Rindfleisch (Filet, Huft oder Entrecôte), in kleinfingerdicke Streifen geschnitten
- 5 EL Sojasauce
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, Die Zwiebeln grob würfeln und die grünen Stengel in Röllchen schneiden und einen Teil auf die Seite legen (für die Dekoration auf dem Teller).
- 1 Stück Ingwer (ca. 2-3 cm), schälen und fein hacken (oder raspeln)
- 4 Zehen Knoblauch (grosse Zehen), geschält, fein gehackt
- 2 Stück Chilischote, frisch (oder getrocknet), fein hacken (oder einen TL Harissa oder einen TL Sambal Olek)
- 1 Stück Peperoni, gross, rot, Strunk sowie weisses Innenleben entfernen und danach in sehr feine Streifen schneiden
- 5 EL Öl, neutral
- 2 EL Zitronensaft
- 1.5 dl Rindsbouillon, kräftig
- 1 EL Austernsauce **und/oder** 1 EL Fischeisauce (asiatisch)
- Ein kräftiger Spritzer Sesamöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Rindfleisch Das in Streifen geschnittene Rindfleisch mit der Sojasauce marinieren. Mehrere Stunden ziehen lassen (mindestens jedoch eine Stunde).
- Nudeln Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen gemäss Packungsanleitung. Die Nudeln dem Kochwasser entnehmen bevor sie ganz weich sind.
- Peperonistreifen Die Peperonistreifen in kochendem Salzwasser ein paar Minuten blanchieren
- Rindfleisch Das marinierte Rindfleisch der Marinade entnehmen, abtropfen lassen und mit Fleischgewürz (oder Salz und Pfeffer) würzen. Die Marinade aufbewahren, wird noch gebraucht. Im Wok (oder einer weiten, grossen Bratpfanne) in 3-4 EL Öl erhitzen und das Fleisch kurz und scharf anbraten. Danach das Fleisch der Pfanne entnehmen und – mit ALU-Folie abgedeckt – auf die Seite stellen..
- Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Chili, Peperoni Das restliche Öl in den Wok geben. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Chili (oder Harissa oder Sambal Olek) mitsamt den vorblanchierten Peperonistreifen hinzugeben und mitbraten Mit der Rindsbouillon ablöschen.
- Zitronensaft Die restliche Marinade (Sojasauce) dazugeben. Den Zitronensaft beifügen und danach die Sauce mit Sesamöl, Austern- und/oder Fischeisauce aromatisieren.
- Sojasauce Die abgetropften Nudeln sorgfältig mit der Sauce mischen und mitbraten. Abschmecken und nachwürzen wenn nötig. Das Fleisch (mitsamt dem allenfalls ausgetretenen Fleischsaft) dazugeben und das Ganze nur noch wärmen.
- Sesamöl, Austernsauce, Fischeisauce, Fleischstücke Auf vorgewärmten Tellern, dekoriert mit den Zwiebelstängelringen, servieren.

Variante:

- Als zusätzliches Gemüse passt Chinakohl, in feine Streifen geschnitten, vorblanchiert
- Ebenso passen Sojasprossen dazu
- Wer's scharf mag, nimmt mehr Chili (oder Sambal Olek oder Harissa)