

Kochen mit Klaus

Rinder-Chop-Suey (🌶️)

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 500 g Rumpsteak, 4 Zwiebeln, 4 Knobizehen, 250 g Paprika-Mix,
- 50 g Ingwer, 3 Möhren, Zitronenpfeffer, Sesamöl, 1 rote Chili, Salz,
- 1 Stange Lauch, Chiliöl, 1 Glas Shiitake Pilze, 1 Orange,
- 150 ml Gemüsebrühe, 2 TL Speisestärke, gerebelter Koriander

Zubereitung:

1. Fleisch waschen, trocken tupfen, Fettrand entfernen, dann in Streifen schneiden. 1 Zwiebel, Ingwer, Knobli u. Chili fein würfeln. Fleisch mit je 3 EL Öl & Sojasauce, Zwiebeln, Ingwer, Knobli, Chili vermischen u. über Nacht kühl stellen.



2. Gemüse putzen. Paprika grob würfeln. Rest Zwiebeln achteln. Möhren in Spalten, Lauch in Ringe schneiden. Orange schälen, Filets zwischen den Trennwänden Herausschneiden, den Saft auffangen. Pilze abgießen u. kleiner schneiden.



3. Fleisch mit der Marinade heiß anbraten, Möhren, Zwiebeln mitbraten. Paprika u. Lauch mitbraten. Stärke mit 2 EL Wasser u. Orangensaft verrühren, mit Brühe zugeben u. ca. 20 Min. einköcheln lassen. Pilze u. Orangenfilets zufügen, mit Zitronenpfeffer u. Koriander würzen.



Tipp des Chaoten: Mit Basmatireis oder Woknudeln servieren.

