



chinesischer Rind und Brokkoli Stir Fry

Für die Fleischmarinade:

450 g Rinderhüfte oder Flanksteak, dünn gegen die Faser geschnitten

2 Esslöffel Lien Ying Chinesische Sojasauce Superior

1 Esslöffel Lien Ying Austern Sauce

1 Teelöffel Speisestärke

1 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

Für die Sauce:

3 Esslöffel Lien Ying Chinesische Sojasauce Superior

2 Esslöffel Lien Ying Austern Sauce

1 Esslöffel Speisestärke

120 ml Jürgen Langbein Rinder-Fond

1 Teelöffel Zucker (optional)

Für den Wok:

300 g Brokkoliröschen

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

3 Esslöffel Lien Ying Erdnuss Öl geröstet

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer

0.5 kleine Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
(optional)

Optional:

Lien Ying Jasmin Reis

Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Frühlingszwiebeln

chinesischer Rind und Brokkoli Stir Fry

1.

Für die Marinade in einer Schüssel Sojasauce, Austernsauce, Speisestärke und Sesamöl mischen. Das Rindfleisch dazugeben und gut vermengen. 15–30 min. marinieren lassen.

Für die Sauce in einer kleinen Schüssel Sojasauce, Austernsauce, Speisestärke, Fond und Zucker gut verrühren. Beiseitestellen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Brokkoliröschen hineingeben und 1–2 min. blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Beiseitestellen.

1 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Das marinierte Fleisch anbraten und 1–2 min. pro Seite bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Das restliche Öl in den Wok geben. Knoblauch, Ingwer und Zwiebel kurz unter Rühren anbraten. Das Fleisch zurück in den Wok geben und den blanchierten Brokkoli hinzufügen. Die vorbereitete Sauce darüber gießen. Alles gut durchmischen und 2-3 min. köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

Vom Herd nehmen und sofort mit Reis (oder Nudeln) servieren. Nach Belieben mit Sesam oder Frühlingszwiebeln garnieren.