

4. Rindfleisch - Stäbchen

500 g Rindfleisch (Stotzen oder Huft)

Marinade

2½ EL helle Sojasauce
 2½ TL Zucker
 1 EL Sherry
 1 TL Sesamöl
 1 TL Sichuanpfeffer
 viel Maizena

Fritieren

... Fritieröl

Gemüse

2 Rüebli
 1 kleiner Knollensellerie
 2-3 TL Salz

Pfannenbraten

2 EL Erdnussöl
 1 kleine Chilischote

Sauce

1 TL Maizena
 1 TL helle Sojasauce
 1 TL Zucker
 4 EL Wasser

Servieren

1 TL Sichuanpfeffer
 2 TL Sesamöl

1. Das Fleisch eine Stunde lang ins Tiefkühlfach legen. Herausnehmen und in dünne, 6-7 cm lange Streifen schneiden.
2. *Marinieren:* Sojasauce, Zucker, Sherry und Sichuanpfeffer gründlich unter das Fleisch mischen und bei Raumtemperatur 1 Stunde lang stehen lassen.
3. Das Fleisch auf eine grosse Platte geben und mit Haushaltspapier trockentupfen. Eine Stunde weiter trocknen lassen; dann die Streifen in reichlich Maizena wenden.
4. *Fritieren:* Die Friteuse auf 190° - 200° erhitzen. Dann die Streifen portionenweise 4 - 5 Minuten fritieren, bis sie knusprig sind.
5. Rüebli und Sellerie in zündholzdünne Streifen schneiden. Mit dem Salz vermischen und 1 Stunde stehen lassen. Dann gut abtropfen lassen.
6. Den Wok erhitzen. Das Erdnussöl hineingeben und herumschwenken. Die Chilischote anbraten, bis sie braun ist, dann mit einem Sieb herausnehmen und wegwerfen.
7. Die Rüebli- und Selleriestreifen in den Wok geben und einige Minuten pfannenbraten. Dann das Fleisch dazugeben und 3 - 4 Minuten braten, bis alles schön knusprig ist.
8. Die angerührte Sauce nach und nach untermischen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
9. Mit dem Sichuanpfeffer bestreuen. Das Sesamöl darüberträufeln.

Tip:

Das Gericht kann einige Stunden vorher bis zur Stufe 7 zubereitet werden. Es wird dann einfach bei mässiger Hitze erwärmt und nach Punkt 8 und 9 fertiggeköcht.