

In Austern-Soße gebratenes Rinder-Filet

250 g Rinderfilet	1 Eiweiß, kräftig geschlagen	3 EL Öl
1 Frühlingszwiebel	2 Sch. Ingwerwurzel	2 TL Maisstärke
2 EL Wasser:		
Würzmischung	2 EL Austernsauce	1 EL Reiswein
1 EL helle Sojasauce	1 TL Pilz-Soja-Sauce	1 TL Zucker
Salz und weißer Pfeffer	2 EL Rinderbrühe	

Das Filet quer zur Faser in sehr dünne Scheiben schneiden und diese wiederum in kleine quadratische Stücke. Mit dem Eiweiß in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die bereits vermengten Würzzutaten hinzufügen und das Fleisch 20 Minuten durchziehen lassen.

Die Filetstücke abtropfen lassen, die Marinade zurückstellen. In einem Wok das Öl erhitzen und das Fleisch bei hoher Temperatur unter Rühren braten. Sobald es nicht mehr rot ist, sofort herausnehmen.

Frühlingszwiebeln und Ingwer in den Wok geben und 45 Sekunden unter Rühren braten, dann das Fleisch zusammen mit Marinade und der mit Wasser vermischten Maisstärke hinzufügen. Bei sehr starker Hitze unter Rühren garen, bis die Sauce eingedickt ist. Sofort servieren.

Chinesisch am 14. Februar 2020