

Würziges Rindfleisch mit Tatsoi und Sprossenbrokkoli

- 300g Rindersteaks (Rumpsteak oder Filet)
- 1 Tatsoi
- 1 Bund Sprossenbrokkoli
- 2 Möhren
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 3-4 Frühlingszwiebeln oder eine kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl (z. B. Sesam-, Erdnuss- oder Kokosöl)
- 1,5 EL (Reis)Essig
- 6 EL Sojasauce
- 1 TL Rohrzucker
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL asiatische Gewürzmischung nach Wahl und Geschmack, alternativ Currypulver
- wer es etwas schärfer mag, nimmt zusätzlich noch 1 frische rote Chili, Chiliflocken oder Chilipaste nach Geschmack

Fleisch in 1-2cm dicke Streifen schneiden und mit asiatischer Gewürzmischung würzen. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken oder durch die Presse drücken. Tatsoi vom Strunk befreien und in die einzelnen Blätter "zerlegen", Möhren in Streifen schneiden, Chili fein hacken. Frühlingszwiebeln in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, Zwiebel grob würfeln. Sprossenbrokkoli in mundgerechte Stücke schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Sprossenbrokkoli anbraten. Möhren, Zwiebel und frische Chili dazugeben und alles so lange braten, bis es gar ist, aber noch Biss hat. Frühlingszwiebeln und Tatsoi zugeben und kurz mitbraten. Alles salzen, Gemüse aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Fleisch in eine Schüssel geben, mit 1,5 EL der Stärke bestreuen und mit den Händen gleichmäßig verteilen. 1 EL Öl erhitzen und die Fleischstücke einzeln nacheinander in die Pfanne legen, damit sie nicht aneinander kleben- Pro Seite ca. 30 Sek. scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen (wer es lieber durch mag, lässt das Fleisch etwas länger in der Pfanne).

Hitze reduzieren, restliches Öl in die Pfanne geben, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Sojasauce, Essig und 1 TL braunen Zucker in einer kleinen Schüssel gut verrühren, dann dazu geben und aufkochen. Restliche Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen und nach und nach in die Pfanne einrühren, kurz aufkochen lassen, bis die Sauce andickt. Achtung: nicht alles auf einmal, nur so viel, bis die Konsistenz der Sauce für euch passt.

Wer statt frischer Chili, Chiliflocken oder Chilipaste nehmen möchte, rührt diese nun nach Geschmack in die Sauce ein. Anschließend das Fleisch und das Gemüse dazugeben und mit der Sauce vermischen. Auf Tellern anrichten - dazu passen Reis, Glasnudeln oder

Reisnudeln.

Guten Appetit!