

Kross gebratenes Rindfleisch mit Gemüse

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

2 Portionen

| | | | |
|--------|------------------|--------|-----------------|
| 500 g | Kalbsbeinscheibe | 150 g | Maisstärke |
| 1 | Möhre | 1 | rote Zwiebel |
| 1 | grüne Paprika | 1 | rote Paprika |
| 100 ml | Orangensaft | 5 EL | Sojasauce |
| 1 EL | Reisessig | 200 ml | Öl |
| 10 g | weißer Sesam | 10 g | schwarzer Sesam |
| 2 EL | Ingwerpulver | 2 | Knoblauchzehen |
| 1 EL | Sesamöl | 3 EL | Zucker |
| 1 EL | Sherry | | |

Zubereitung

Geriebenen Ingwer mit gepresstem Knoblauch vermischen, Orangensaft, Sojasauce und Essig zugeben.

Dann Sesamöl, 3 EL Zucker und 2 EL Maisstärke unterrühren.

Das in Streifen geschnittene Fleisch mit Sherry, 1 EL Soja und Maisstärke würzen und in heißem Öl braten. Anschließend herausnehmen.

In dem gleichen Öl die gehackte Zwiebel dünsten, danach auch die in Scheiben geschnittene Möhre und die gewürfelte Paprika.

Das Gemüse salzen und die Sauce sowie das Fleisch zugeben.

Beim Servieren Sesam darüber streuen.