

# Mongolian Beef

Dazu am besten einen kräftigen Reis, z.B. mit Vollkorn-Basmati!

**Küche** Asiatisch

Portionen	Vorbereitung	Kochzeit	Wartezeit
4 PERSONEN	10 MINUTEN	10 MINUTEN	10 MINUTEN

## Zutaten

- 4 Filetsteaks vom Rind (dünn geschnitten, ca. 1 cm)
- 1 Stück Ingwer (etwa walnussgroß)
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Sojasoße, dunkel
- 100 ml Sojasoße, hell
- 50 ml Wasser
- 60 g brauner Zucker
- 5-6 EL Speisestärke
- 3 Frühlingszwiebeln
- 200 g Zuckerschoten
- 4 EL Sesamöl
- 3 EL Erdnüsse ungesalzen

## Anleitungen

1. Ingwer und Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.  
Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.  
Zuckerschoten putzen, unter Wasser kurz abbrausen und gut abtropfen lassen.  
Die Erdnüsse im Mörser etwas zerkleinern.  
-----
2. Filetsteaks trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. In eine verschließbare Schüssel oder einen Frischhaltebeutel geben. Die Speisestärke dazu geben und gründlich untermischen, so dass das Fleisch gleichmäßig davon bedeckt ist.  
Schüssel/Beutel verschließen und das Fleisch für 15 Minuten in den Kühlschrank geben.  
-----
3. 2 EL Sesamöl in den Wok geben und erhitzen. Ingwer und Knoblauch hineingeben und zwei Minuten anschwitzen. Sojasoßen, Wasser und Zucker hinzugeben.  
Unter Rühren aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen, so dass der Zucker ganz aufgelöst ist.  
Soße in eine Schüssel gießen und beiseite stellen.  
-----

4. Den Wok mit Küchenkrepp auswischen und weitere 2 EL Sesamöl darin auf höchster Stufe erhitzen. Die Rinderfilet-Streifen in den Wok geben und unter Rühren eine Minute kräftig anbraten. Fleisch aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.  
-----
5. Den Wok noch einmal mit Küchenkrepp auswischen, die Hitze leicht reduzieren. Die vorbereitete Sojasoße, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten in den Wok geben und 2 Minuten ziehen lassen. Die Soße sollte gerade noch köcheln; sollte sie dabei zu dick werden, noch 1-2 EL Wasser hinzugeben.  
-----
6. Nach zwei Minuten das Fleisch hinzugeben und ebenfalls noch einmal zwei Minuten in der Soße ziehen lassen.  
-----
7. Vor dem Servieren die zerkleinerten Erdnüsse über das Fleisch geben.