# Gebrühtes Rindfleisch
## Shui zhu niúròu

Das Rezept für »Gebrühtes Rindfleisch«, auch bekannt als »Shui zhu niúròu«, stammt ursprünglich aus Zigong im Westen Chinas. Dieser Ort war bekannt für seine Salzgewinnung, und die körperlich anstrengende Arbeit erforderte reichhaltige Mahlzeiten. Dank des Reichtums, den die Salzgewinnung brachte, konnte man dieses wunderbare Fleischgericht sogar unter der Woche zubereiten.
In Bezug auf Geschmack und Aroma ist »Gebrühtes Rindfleisch« ein Gericht, das für seine einzigartige Kombination aus Aromen geschätzt wird. Das zarte Rindfleisch, knackiges Gemüse und die ganz eigene Schärfe von Sichuan-Pfeffer machen das Gericht zu einem Favoriten. Jeder kann den Schärfegrad selbst bestimmen, da die Mischung aus Sichuan-Pfeffer und Chilis zum Schluss über das Essen gegeben wird. Es ist ein köstliches, sehr authentisches chinesisches Gericht, das mit wunderbar zartem Fleisch, noch knackigem Gemüse und der bitzelnden Schärfe des Sichuan-Pfeffers punktet.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen
200 g Rinderfilet
2 EL Reiswein
1 Eiweiß
1 EL Maismehl
5 EL Öl
5 Chilischote(n) getrocknet
3 TL Sichuanpfeffer
50 g Chinakohlblätter
2 EL Schwarze Bohnensauce scharf
1 TL Sojasauce
250 ml Hühnerbrühe


Gebrühtes Rindfleisch

### Vorbereitung
Das Fleisch in dünne Scheiben von 4 cm Länge und 3 cm Breite schneiden. 1 EL Reiswein mit dem Eiweiß und der Maisstärke vermischen und unter das Fleisch mischen. Die Chinakohlblätter putzen, waschen und in mundgerechte Stückchen schneiden, den Schnittknoblauch waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden.
### Zubereitung
Eine heiße Pfanne zweimal mit Öl ausschwenken. 2 bis 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Chilischoten darin pfannenrühren, bis sie eine drunkelrote Farbe angenommen haben. Nun die Pfefferkörner hinzugeben und anbraten, bis sie ihr typisches Aroma entfalten. Chili und Pfeffer aus dem Öl schöpfen und mit einem Küchenbeil fein hacken. Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Chinakohl mit dem Schnittknoblauch ca. 1 Minute pfannenrühren, dann herausnehmen

© 2026 coquina.de

und beiseite stellen. Die Bohnenpaste in den Wok geben und ½ Minute anbraten. Mit der Sojasauce, 1 EL Reiswein und der Brühe ablöschen und aufkochen lassen, dabei ggf. Schalen aus der Bohnenpaste abschöpfen. Den Chinakohl und Schnittknoblauch wieder hinzugeben und weitere zwei Minuten köcheln lassen, danach wieder herausnehmen und beiseite stellen. Nun die Hitze reduzieren, bis die Brühe noch noch schwach köchelt und nacheinander die Fleischstücke hinzugeben. Das Fleisch unter Rühren zwei Minuten garen, bis es seine rote Farbe verloren hat, dabei wird die Brühe etwas dicker. Nun wieder das Gemüse unterheben und alles nach 1 Minute auf einer Platte servieren. Dabei die gehackten Chilischoten und den Pfeffer darüber streuen.

© 2026 coquina.de