



Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln Mógā yángcōng niúròu

Herkunft: China

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

20 Mu-Err-Pilze

500 g Rindfleisch aus der Keule

2 TL Kartoffelmehl

500 g Gemüsezwiebeln

1 Paprika grün

1 Paprika rot

4 EL Erdnussöl

125 ml Hühnerbrühe

3 EL Austernsauce

1 Prise Salz

1 Prise Cayennepfeffer

1 Prise Koriander gemahlen



Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln

Vorbereitung

Die Pilze mit $\frac{1}{2}$ l warmem Wasser bedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen. Dann in einem Sieb gründlich unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Die harten Stielenden abschneiden und die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Fleisch mit einem Tuch abreiben und quer zur Faser in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit dem Kartoffelmehl bestäuben und diese gut ins Fleisch einmassieren. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und die Hälften längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Beide Paprikaschoten halbieren, von Samenkernen und Trennwänden befreien, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Mit den Handballen leicht flachdrücken und in kleine Rhomben schneiden.

Zubereitung

Eine heiße Pfanne zweimal in Öl ausschwenken und die Zwiebeln unter Rühren braten, bis sie zart gebräunt sind. Dann auf einen Abtropfrost legen. Das Fleisch im Öl ebenfalls braten, bis es rundherum Farbe genommen hat. Die Paprikastücke und die Pilze und die Pilze hinzufügen und nur etwa 1 Minute garen. Dann die Hühnerbrühe und die Austernsauce einrühren und alles einmal aufkochen lassen. Die Zwiebeln wieder in den Wok geben und erwärmen. Das Gericht mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander abschmecken. Dazu Reis servieren.