

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Wok-fried Teriyaki Beef mit Duftreis

Koch: Kai Lindner

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Teriyaki Beef

- 500 g Rinderrücken
- 100 g Ingwer
- 100 g Knoblauch
- grob gemahlener schwarzer Pfeffer
- geröstetes Sesamöl

Für die Teriyaki-Sauce

- 200 ml Sojasauce
- 50 ml Wasser
- 100 g brauner Zucker
- 20 g gemahlener Ingwer
- 10 g gemahlener Knoblauch
- Maisstärke zum Binden
- nach Belieben frische Chilischoten

Für den Asia-Gemüse-Mix

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika

- 2 rote Zwiebeln
- 5 Pak Choi
- 1 Tasse braune Buchenpilze (oder Champignons)
- 1 kleiner Chinakohl
- 1 Packung Zuckerschoten

Für die Garnitur

- geröstete Cashewkerne
- schwarze Sesamsamen

Für die Beilage

- Duftreis

Zubereitung

1. Für das Teriyaki Beef den Rinderrücken in etwa 2,5 cm große, mundgerechte Stücke schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch fein reiben und das Fleisch gemeinsam mit etwas geröstetem Sesamöl sowie reichlich grob gemahlenem schwarzem Pfeffer marinieren. Anschließend mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Für die Teriyaki-Sauce Sojasauce, Wasser, braunen Zucker, gemahlenen Ingwer und gemahlenen Knoblauch in einen Topf geben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Anschließend die Sauce mit etwas in kaltem Wasser angerührter Maisstärke leicht abbinden. Nach Belieben fein gehackte Chilischoten hinzufügen und die Sauce warmhalten.
3. Für den Asia-Gemüse-Mix die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Pak Choi halbieren oder vierteln, die Buchenpilze putzen und den Chinakohl in breite Streifen schneiden. Die Zuckerschoten gegebenenfalls putzen und alle Zutaten bereitstellen.
4. In der Zwischenzeit den Duftreis nach Packungsanleitung zubereiten und warmhalten.
5. Nun einen Wok oder eine große Pfanne stark erhitzen. Das marinierte Rindfleisch portionsweise bei sehr hoher Hitze scharf anbraten, sodass es Farbe annimmt, innen jedoch saftig bleibt. Anschließend das vorbereitete Gemüse hinzufügen und unter ständigem Schwenken 2-3 Minuten bissfest mitbraten.
6. Danach die Teriyaki-Sauce zum Fleisch und zum Gemüse geben und alles kurz einkochen lassen, bis die Sauce das Fleisch und das Gemüse gleichmäßig umhüllt.

7. Zum Schluss das Wok-fried Teriyaki Beef gemeinsam mit dem Duftreis anrichten und mit gerösteten Cashewkernen und schwarzen Sesamsamen garnieren.