

# Asiatisches Rindfleisch mit Spargeln und Favebohnen



## Zutaten

- 600 g Rindshuft
- 1 Teelöffel Szechuanpfeffer
- 0.25 Teelöffel Maizena
- 3 Esslöffel Sojasauce
- 0.75 dl Sherry
- 4 Esslöffel Oel

## Gemüse

- 1 kg Favebohnen
- 500 g Spargeln, grün
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- 3 Esslöffel Oel
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 0.5 Teelöffel Zucker
- 2 dl Fleischbouillon
- 0.5 Teelöffel Maizena

## Zubereitung

Für 4 Personen

1 Die Rindshuft in etwa 3 x 3 cm grosse Würfel schneiden.

2 Den Szechuanpfeffer im Mörser fein zerstoßen. Das Maizena in einer Schüssel mit der Sojasauce und dem Sherry verrühren. Das Öl und den Szechuanpfeffer beifügen. Das Fleisch mit der Marinade mischen und kurz ziehen lassen.

3 Etwa 5 dl Wasser aufkochen. Gleichzeitig die Hülsen der Favebohnen aufbrechen und die Bohnen auslösen. Diese im kochenden Wasser 2 Minuten blanchieren, dann abgiessen und kalt abschrecken. Nun lassen sich die Bohnen einfach aus den Häuten drücken.

4 Die Enden der Spargeln grosszügig um 1/3 kürzen. Die Spargeln der Länge nach halbieren und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Schnitze schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden.

5 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Eine Platte mitwärmen.

6 Die Rindshuftwürfel aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und leicht salzen. Die Marinade zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

7 In einem Wok oder in einer grossen Bratpfanne das Öl rauchheiss erhitzen. Die Rindshuftwürfel in 2 Portionen auf der ersten Seite nur gerade 1 Minute anbraten, dann wenden und auf der zweiten Seite noch 30–40 Sekunden braten; die Würfel sollen innen praktisch noch roh sein! Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 20 Minuten nachgaren lassen.

8 Falls nötig etwas Öl zum Bratensatz geben. Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten. Bohnen und Spargeln beifügen und alles etwa 3 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Wenn das Gemüse Farbe annimmt, mit der Bouillon ablöschen. Die Flüssigkeit auf grossem Feuer auf etwa 1 dl einkochen lassen.

9 Das Maizena mit der beiseitegestellten Marinade verrühren. Diese Sauce über das Gemüse geben. Das Gemüse noch einmal aufkochen, damit die Flüssigkeit bindet. Die Rindshuftwürfel mitsamt entstandenem Saft dazugeben, alles kurz durchmischen und sofort anrichten.

(Statt Favebohnen können auch Kefel verwendet werden)

