

# Asiatisches Rindfleisch mit grünem Gemüse



## Zutaten

- Öl, zum Braten
- 4 Zweig Stangensellerie, mit Grün
- 200 g Gemüselauch
- 400 g Rindshuft, am Stück
- 1 Teelöffel Maizena
- 1 Esslöffel Currypulver, mild
- Pfeffer, aus der Mühle
- 0.5 dl Sherry, trocken
- 1 Stück Broccoli, klein
- Salz
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 1 dl Hühnerbouillon

## Zubereitung

Für 4 Personen

1. Die Rindshuft zuerst in dünne Scheiben, dann diese in kleinere Quadrate schneiden. In eine Schüssel geben. Maizena, Curry und reichlich Pfeffer aus der Mühle mischen und über das Fleisch streuen. Alles locker verrühren. Mit dem Sherry beträufeln und etwa 15 Minuten marinieren lassen.

2. Inzwischen den Lauch rüsten, waschen und schräg in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Den Stangensellerie mitsamt Grün in Scheibchen schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen teilen, den Strunk in Scheibchen schneiden.

3. In einer weiten Bratpfanne oder in einem Wok etwas Öl erhitzen. Das Fleisch abtropfen lassen und ganz leicht salzen; die Marinade beiseite stellen. In 3-4 Portionen sehr heiss, aber nur ganz kurz (etwa 40 Sekunden) anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

4. Wiederum etwas Öl zum Bratensatz geben. Lauch, Stangensellerie und Broccoli beifügen und unter Wenden etwa 3 Minuten leicht braten.

5. Beiseite gestellte Marinade, Sojasauce sowie Bouillon dazugeben und aufkochen. Das Fleisch wieder beifügen und nur noch gut heiss werden lassen. Sofort servieren.

Als Beilage passt Basmatireis.