

Rindfleisch mit schwarzen Bohnen aus dem Wok



Zutaten

- 75 g Bohnen getrocknet, schwarz
- 400 g Rindshuft, am Stück
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Peperoni, rot
- 40 g Ingwer (frisch)
- 1 Knoblauchzehe, gross
- 2 Teelöffel Szechuanpfeffer
- 0.5 Teelöffel Salz
- 0.5 dl Sherry
- 2 Teelöffel Maizena, gestrichen
- 6 Esslöffel Oel
- 1 dl Gemüsebouillon
- 2 Esslöffel Sojasauce

Zubereitung

Für 4 Personen

1 Die schwarzen Bohnen über Nacht mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen lassen.

2 Am nächsten Tag das Einweichwasser weggiesen. Die Bohnen in eine Pfanne geben, wiederum mit reichlich Wasser bedecken, und während etwa 45 Minuten weich garen. Dann abschütten, kurz kalt abschrecken und auf Küchenpapier trockentupfen.

3 Das Fleisch zuerst in dünne Scheiben, dann diese in etwa 1 cm breite Streifen und schliesslich in Rechtecke schneiden.

4 Die Frühlingszwiebeln rüsten. Die weissen Knollen je nach Grösse halbieren oder vierteln, schönes Grün in Ringe schneiden. Die Peperoni vierteln, entkernen und in gleich grosse Stücke wie das Fleisch schneiden. Den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und beides sehr fein hacken.

5 In einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe Szechuanpfeffer und Salz bei mittlerer Hitze unter Wenden etwa 3 Minuten rösten. In einen Mörser geben und zerreiben.

6 Sherry und Maizena gut verrühren.

7 In einem Wok 3 Esslöffel Öl kräftig erhitzen. Ingwer und Knoblauch unter Wenden kurz darin anbraten. Das Fleisch in 2–3 Portionen beifügen und nur gerade knapp 1 Minute unter Rühren braten. Herausnehmen.

8 Restliches Öl im Wok erhitzen. Frühlingszwiebeln und Peperoni darin auf grossem Feuer und unter ständigem Wenden 3 Minuten braten. Die schwarzen Bohnen beifügen, die Szechuan-Salz- Mischung darüberstreuen, die Gemüsebouillon und die Sherry-Maizena-Mischung beifügen und aufkochen. Zuletzt das Fleisch wieder dazugeben, mit Sojasauce würzen und alles nur noch ganz kurz gut heiss werden lassen.

Als Beilage zu diesem Wokgericht passt Reis.

(Quelle: wildeisen.ch)