

# Rotes Zwiebelgemüse mit Rindfleischstreifen



## Zubereitung

Für 4–5 Personen

*Das mit frischem Ingwer, Zitronenschale, Kräutern und Sojasauce gewürzte Zwiebelgemüse mit Champignons passt nicht nur zu zartem, kurz gebratenem Rindfleisch, sondern auch zu Lammrücken- und Schweinsfilet. Was sich vom Rindfleisch unterscheidet: Lammstreifen werden insgesamt 2 Minuten, solche aus dem Schweinsfilet geschnitten 2½ Minuten angebraten. Eine cremige Polenta als Beilage ergänzt das Gericht perfekt.*

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 4 Teller mitwärmen.

2 Das Fleisch in fingerdicke, etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Mit Klarsichtfolie bedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.

3 Die Zwiebeln schälen, quer halbieren und in Viertel schneiden. Wenn nötig den Wurzelansatz entfernen.

4 Die Champignons mit Küchenpapier abreiben und den Stiel leicht zurückschneiden. Die Pilze vierteln.

5 Ingwer und Knoblauch schälen. Beides ganz fein hacken. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und ebenfalls hacken. Die Schale der Zitrone hauchdünn ablösen und in feinste Streifen schneiden oder grob hacken.

6 In einem Bräter oder in einem Wok die Hälfte des Olivenöls mässig erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zitronenschale beifügen, 1 Prise Zucker darüberstreuen und alles kurz andünsten. Dann die Zwiebeln und die Champignons beifügen und alles bei weiterhin mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten.

## Zutaten

600 g Rindshuft, gut gelagert; ersatzweise Rindfiletspitzen  
800 g Zwiebeln, rot  
200 g Champignons  
4 cm Ingwer (frisch)  
1 Knoblauchzehe  
4 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin, klein  
1 Zitrone  
7 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise Zucker  
1 dl Rotwein  
1 dl Fleischbouillon, ersatzweise Gemüsebouillon  
1 Teelöffel Honig  
1 Esslöffel Sojasauce  
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

7 Nun Rotwein und Bouillon dazugiessen, Honig, Rosmarin und Thymian beifügen. Das Zwiebelgemüse zugedeckt etwa 30 Minuten leise kochen lassen.

8 Wenn das Zwiebelgemüse etwa 10 Minuten gekocht hat, in einer Bratpfanne das restliche Olivenöl rauchheiss erhitzen. Die Rindfleischstreifen darin in 2 Portionen kräftig auf der ersten Seite knapp 1 Minute, auf der zweiten nur noch 15–20 Sekunden anbraten; das Fleisch soll innen noch roh sein. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen etwa 20 Minuten nachgaren lassen.

9 Am Ende der Garzeit des Zwiebelgemüses den Deckel entfernen. Die Zwiebeln mit Sojasauce würzen und die Schmorflüssigkeit auf grossem Feuer etwas einkochen lassen. Am Schluss mit Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Rindfleischstreifen untermischen und das Gericht sofort servieren.