

Beef Szechuan

China (für 4 Personen)

Zutaten:

- 700g geschnetzeltes Rindfleisch (je nach Budget: normales Geschnetzeltes, à la Minute oder Huft)
- 1...2 Bund Lauchzwiebeln (Frühlingszwiebeln)
- 1 Knoblauchzehe
- Sesamöl
- Maizena
- Sherry
- Sojasauce
- 2 Peperoncini
- 1 Esslöffel schwarzer Pfeffer (ganze Körner)
- Frischer Koriander
- 600...700g chinesische Nudeln (schmale)

Vorbereitung:

- Das Fleisch mindestens 30 Minuten marinieren in einer Marinade aus:
 - 2 Teelöffel Sherry
 - 1 Esslöffel Sojasauce
 - 1 Esslöffel Maizena
 - 4 Esslöffel WasserIn einer Schüssel das Fleisch mit der Marinade von Hand gut einmassieren.
- 1 Esslöffel schwarze Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne bei grosser Hitze kurz rösten (bis sie zu springen und rauchen anfangen)
- Würzmischung herstellen (ähnlich wie die Marinade) und in Schale geben:
 - 2 Teelöffel Sherry
 - 2 Esslöffel Sojasauce
 - 2 Teelöffel Zucker
 - 1 Esslöffel Maizena
 - 4 Esslöffel Wasser
 - Geröstete Pfefferkörner
- Lauchzwiebeln in nicht zu kleine Stücke schneiden (inkl. die schönen Teile der grüne Stiele)
- Peperoncini entkernen und in schmale Stücke schneiden
- Knoblauchzehe klein schneiden

Zubereitung:

- Die Marinade vom Fleisch abtropfen lassen.
- In der Bratpfanne oder im Wok das Sesamöl stark erhitzen und das Fleisch ganz kurz anbraten (ca. 3 Minuten, nur bis es äusserlich nicht mehr roh ist). Dann das Fleisch in einem Teller weglegen.
- In der selben Pfanne wieder mit neuem Sesamöl die Lauchzwiebeln, den Knoblauch und die Peperoncini wenige Minuten dünsten.

- Nacheinander das vorbereitete Fleisch, die Würzmischung und etwas frischen Koriander begeben und gut mischen. In den 80°C Ofen stellen zum warm halten.
- Parallel dazu die Nudeln im Wasser weich kochen (die dünnen Nudeln sind schnell weich!). Nach dem abtropfen etwas Sesamöl untermischen. Nudeln und Szechuan Beef in separaten Schalen servieren.

Tipp:

- Das Fleisch heiss servieren. Am besten das fertige Fleisch in den 80°C Backofen stellen bis die Nudeln auf dem Tisch sind.
- Auf die Nudeln kann man individuell etwas Soja-Sauce geben.
- Alternativ zu den Nudeln kann weisser Basmati-Reis serviert werden.
- Aus Budgetgründen kann das teure Rindfleisch auch mit geschnittenen Champignons gestreckt werden. Diese erst gegen Schluss begeben.

Wein-Tipp:

- Jacob's Creek, Shiraz Cabernet, Barossa Valley, South Eastern Australia (www.jacobs creek.com.au)

