Acht Schätze (asiatisches Wok-Gericht)

Zutaten für drei Personen:

100 g Hähnchenfleisch
100 g Rindfleisch (Rumpsteak)
1 EL helle Sojasauce
1/2 EL Weißwein
1 1/2 EL Speisestärke
2 EL Erdnussöl
100 g rohe Garnelen
1/4 Brokkoli, 1 kleinere Karotte
1 1/2 rote Spitzpaprika
150 g Champignons
1 Scheibe einer weißen Zwiebel
1 dickere Stange Bambus
ein Suppenteller Sprossen

Sauce:

3 EL Helle Sojasauce
3 EL Dunkle Sojasauce
3 EL Sake
1 EL Hoisin Sauce
1,5 EL brauner Zucker
350-500 ml Hühnerbrühe
1 Knoblauchzehe
2 EL Stärke in 100 ml Wasser

1. Hähnchenfleisch und Rumpsteak gegen die Faser in dünne Scheibchen schneiden. Mit mit je 1 EL helle Sojasauce und 1/2 EL Kochwein sowie mit 1 1/2 EL Speisestärke marinieren. Gut einmassieren.

2. Broccoli und Spitzpaprika putzen und in mundgerechte Stückchen schneiden. Karotte schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, eine dickere Scheibe herausschneiden und in kleinere Abschnitte teilen. Bambus in kleine Abschnitte teilen. Sprossen verlesen und waschen, abtropfen lassen.

3. Garnelen bei Bedarf entdarmen. Größere Garnelen halbieren.

4. Sauce rühren, die Knoblauchzehe hineinpressen. Stärke vorher in kaltem Wasser anrühren.

5. Fleisch im Wok oder einer Wokpfanne portionsweise in Erdnussöl braten, dann in Alufolie warm stellen.

6. Dann zuerst Zwiebel, Karotten, Paprika und Broccoli im Wok pfannenrühren insgesamt ca. 8 min. Nach 4 Minuten Champignons, Bambus und Sprossen zugeben und weiter rühren.

7. Mit der Sauce ablöschen, Fleisch wieder zugeben und alles etwas köcheln lassen, bis die Sauce andickt. Garnelen zugeben und etwa 3 min mitköcheln.

Hinweise:

Der Name des Gerichtes leitet sich aus den drei Sorten Fleisch und den fünf Sorten Gemüse ab. Es gibt da viele Variationen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Huhn, Rind, Meeresfrüchte, Krustentiere, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023

© 2023 Walter Reithmayer, München