

Mariniertes Rindfleisch mit Mu-Err-Pilzen, Bambusstreifen und Knoblauch



Chinapfanne mit allen Zutaten und Sauce im Wok

Ni Hao! Eine Chinapfanne. Mal wieder. Eines meiner liebsten Gerichte. Man kann so schön mit Zutaten und Saucen variieren. Mein türkischer Lebensmittelhändler sagt dann immer: „Was kochst Du da wieder für einen Schweinkram, schneidest bestimmt auch chinesische Ohren hinein?“ Natürlich, Mu-Err-Pilze gehören da auch hinein! ;-) Zur Entlastung meines Lebensmittelhändlers muss ich sagen, dass er auf türkische

Hausmannskost steht, alles, was er nicht kennt, nicht besonders mag, und den Chinesen nicht traut, weil er nie weiß, was sie in ihre Gerichte alles hineingeschnitten haben. Denn sie essen ja schließlich auch Hunde, Katzen, Affen und Schlangen ...

Zutaten:

- 250 g chinesische Nudeln
- 250 g Rindfleisch
- 5–6 EL Teriyakisauce
- 1 TL Harissa
- 1 TL Honig

- 5–6 Lauchwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Spitzpaprika
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 6–8 getrocknete Mu-Err-Pilze
- 80 g Bambusstreifen aus der Dose

- Schwarze Bohnensauce (Black Bean Garlic Sauce)
- Dunkle Sojasauce

- Sesamöl

Marinierzeit: 1 Tag | **Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

Die chinesischen Zutaten wie Pilze, Bambus und Saucen bekommen Sie in einem Asia-Shop. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zuerst müssen Sie das Fleisch über Nacht im Kühlschrank marinieren. Schneiden Sie dazu das Rindfleisch in relativ kleine Stücke, kleiner, als man es vom deutschen Gulasch gewohnt ist. Dann geben Sie das Rindfleisch in einen Gefrierbeutel und die Teriyakisauce, Harissa und den Honig hinzu. Einfach verschließen und kräftig durchkneten. Dann über

Nacht in den Kühlschrank legen.

Legen Sie etwa 1 Stunde vor dem Zubereiten des Gerichts die getrockneten Mu-Err-Pilze in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen sie quellen.

Da das Zubereiten des chinesischen Gerichts nur einige Minuten braucht, können Sie vorher schon die chinesischen Nudeln zubereiten. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Nudeln in das kochende Wasser geben. Dann noch ziehen lassen. Ich habe immer Probleme mit den Zubereitungszeiten von diesen chinesischen Schnell-Koch-Nudeln, die angeblich in 4–5 Min. gar sein sollen. Ich muss sie immer ca. 10 Min. ziehen lassen, bis sie gar sind. Genauso ergeht es mir bei italienischer Pasta, die manchmal nach dem Verpackungshinweis in 8 Min. gar sein soll, ich lasse sie gleich 12–15 Min. kochen, dann sind sie erst gar und noch al dente!



Zwei Geschwister

Wenn das Fleisch mariniert ist, schneiden Sie die Zwiebel, die Lauchzwiebeln, die Knoblauchzehen und die Spitzpaprika in

grobe Stücke, so dass man sie gut mit Stäbchen fassen kann.
Die Chilischote können Sie klein schneiden.



Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauch,
Spitzpaprika und Chilischote

Erhitzen Sie Sesamöl in einem Wok. Geben Sie als erstes Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen, Spitzpaprika und Chilischote hinzu und lassen sie 1–2 Min. garen. Dabei die Zutaten immer mit einem Kochlöffel „pfannenrühren“.



Chinapfanne mit dem Fleisch und den ersten Zutaten

So wird die Zubereitungsart in einem Wok bezeichnet, wenn die Zutaten immer nur kurzfristig mit dem siedenden Öl am Boden des Woks in Berührung kommen und garen, die darüber oder danebenliegenden Teile jedoch nicht. Durch das Pfannenrühren werden die Zutaten immer wieder gut verteilt, kommen mit dem heißen Öl in Berührung und werden so schonend gegart.



Eingeweichte Mu-Err-Pilze und Bambusstreifen

Geben Sie schließlich das Rindfleisch, die abgetropften Mu-Err-Pilze und die Bambusstreifen hinzu und übergießen sie alles mit der restlichen Marinade aus dem Gefrierbeutel. Alles pfannenrühren und einige Minuten köcheln lassen.

Nun können Sie die Sauce noch ein wenig verfeinern, indem Sie 1 TL schwarze Bohnensauce hinzugeben. Und außerdem dunkle Sojasauce. Diese geben Sie in der Menge zu – etwa 1–2 TL –, wie Sie die Sauce nach Ihrem Geschmack würzen wollen. Schließlich noch etwa $\frac{1}{2}$ –1 Tasse Wasser. Lassen Sie alles aufkochen. Salz und Pfeffer brauchen Sie bei diesem chinesischen Gericht nicht, die Marinade und die Saucen bringen genügend Geschmack mit.

Der Begriff „dunkle“ Sojasauce ist ein wenig irrtürend, weil die dunkle Sojasauce genauso wie die helle Sojasauce von der Farbe her tiefbraun, fast schwarz ist. Der Unterschied besteht nur in der Fermentierung, Herstellung und Verwendung. Die

helle Sojasauce ist etwas leichter und wird meistens nur zum Marinieren oder als Dip für Sushi verwendet. Die dunkle Sojasauce ist dagegen vom Geschmack her schwerer und wird nur zum Kochen verwendet.



Das fertige Gericht

Wenn Sie das Gericht typisch chinesisch anrichten wollen, nehmen Sie kleine Schälchen, geben Sie chinesische Nudeln hinein und Fleisch mit Gemüse und Sauce darauf. Ansonsten richten Sie es einfach in normalen Tellern an. Bitte – wie beim authentischen Essen von italienischen Spaghetti nur (!) mit Gabel – chinesisches Essen nur mit Stäbchen essen. Gabeln oder Löffel sind hier verpönt. Chinesen kennen das nicht.