

[Home](#)[Spanisch](#)[Kochrezepte](#)[Bildergalerien](#)

Geschnetzeltes Rindfleisch

Schwarzes Fleisch



ca. 30 Min.

[\[zurück zur Übersicht \]](#)

Zusätzlich muss zur Zubereitungszeit **1 Std. Marinierzeit** gerechnet werden.

Die Bezeichnung Schwarzes Fleisch haben wir vergeben, weil das Fleisch durch die Marinade sehr dunkel wird.

Zutaten

600 g mageres Rindfleisch zum Braten
z.B. Tafelspitz oder falsches Filet
1 sehr große Zwiebel
2 - 3 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück frischen Ingwer
6 EL dunkle Sojasoße
1/2 EL Fischsoße
1/2 TL 5-Gewürzpulver
1/2 TL Paprika
1/2 TL Zucker
1 getrocknete Chilischote, zerkleinert
Pfeffer
3 EL Öl zum Marinieren
etwas Öl zum Anbraten

Zubereitung



Zusätzlich nach Belieben

5 Tongkupilze oder Shiitakepilze
1 Karotte, in mundgerechte Streifen
1 EL Öl
1 EL Sojasoße
1 Glas Spargel, in Stücke geschnitten
1 Handvoll Sojakeime
ca. 150 ml Wasser

Rindfleisch von Sehnen, Haut und Fett befreien und quer zur Faser in sehr dünne, ca. 5 mal 3 cm große Scheiben schneiden (**Tipp:** vorher leicht anfrieren). Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, den Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Rindfleisch mit dem Knoblauch, dem Ingwer, den Soßen und den Gewürzen, der Chilischote und dem Öl marinieren und mindestens 1 Std. ziehen lassen.

Die Zwiebelstreifen in 1 EL Öl kurz andünsten.

Falls gewünscht, Karottenstreifen und in Streifen geschnittene Pilze dazu geben (getrocknete Pilze vorher **einweichen**), dann mit 1 EL Sojasoße zusätzlich ablöschen und alles ca. 3 Min. dünsten. Alles auf einen Teller geben.

Nun zum Anbraten etwas Öl in die Pfanne geben und auf höchster Stufe das Fleisch unter ständigem Wenden ca. 2 - 3 Min. anbraten. Die vorher gedünsteten Zwiebeln, Karotten und Pilze wieder dazu geben und noch mal mit erhitzen.
Am Schluss den Spargel und die Sojakeime unterheben und heiß werden lassen.

Damit man auch Soße hat, kann noch etwas Wasser dazu gegeben werden.