

## Beef Szechuan

China (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 700g Rindfleisch (je nach Budget: normales Geschnetzeltes, à la Minute oder Huft), in kleine eher längliche Stücke schneiden lassen.
- 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 (ca. 3 Minuten).

### Tipp:

- 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.
- 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.
- Das Gemüse kann mit feingeschnittenen Karotten oder Peperoni ergänzt werden.
- Aus Budgetgründen kann das teure Rindfleisch auch mit geschnittenen Champignons gestreckt werden. Diese erst gegen Schluss begeben.

