Gebratenes Rindfleisch mit Spargel
Niúròu lu sen si

Gebratenes Rindfleisch mit Spargel (Niúròu lu sen si) ist ein köstliches chinesisches Gericht, das für seine harmonische Kombination aus zartem Rindfleisch und knackigem Spargel bekannt ist. Der Geschmack ist eine wunderbare Mischung aus herzhaft und frisch, oft verstärkt durch eine würzige Sauce, die Sojasauce, Lauchzwiebeln und Ingwer enthalten kann.Das Rindfleisch wird in der Regel kurz und scharf angebraten, was ihm eine saftige Textur verleiht, während der Spargel für eine knackige Frische sorgt. Die Aromen der Sauce durchdringen das Fleisch und das Gemüse, was zu einem sehr ausgewogenen und aromatischen Gericht führt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 60 Minuten
Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
800 g Rindfleisch
4 EL Öl
200 g Spargel weiß
2 EL Kartoffelmehl
Für die Marinade
2 EL Reiswein
2 EL Kartoffelmehl
4 EL Öl
2 TL Sojasauce dunkel
2 Msp Pfeffer schwarz
1 Prise Salz
2 cm Ingwer
Für die Sauce
4 cm Ingwer
2 Lauchzwiebeln
2 Msp Zucker
2 TL Sojasauce dunkel
2 EL Sojasauce hell
1 Prise Salz

Vorbereitung
Das Rindfleisch waschen, abtupfen und in 5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Alle Zutaten für die Marinade vermischen und das Rindfleisch in der Marinade 1 Stunde ziehen lassen.
Den Spargel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Zutaten für die Sauce mit 100 ml Wasser in einer Schale verrühren. Die Speise mit 3 EL Wasser verrühren.

© 2026 coquina.de

Zubereitung

Das Öl im Wok stark erhitzen. Das Rindfleisch darin pfannenrühren, bis es etwas Farbe nimmt. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Sauce in den Wok geben und zum Kochen bringen. Die Speisestärke unterrühren, bis die Sauce eindickt. Dann das Rindfleisch und die Spargelscheiben hineingeben und kurz unterrühren. Heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de