

Chop Suey



Zubereitung:

Für die Chop Suey Marinade alle Zutaten gut miteinander mischen. Gulasch in dünne Streifen schneiden und in der Marinade 30-60 Minuten einweichen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Frühlingszwiebeln säubern und in Spalten, bzw. Ringe schneiden. Ingwer schälen und raspeln oder sehr klein schneiden. Karotten schälen, Paprika waschen und in gleichgroße Stücke schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Bambusscheiben abgießen.

In einer großen Pfanne oder Wok ca. 3 EL Sesamöl erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und kurz, unter rühren, von allen Seiten garen. Danach mit dem Bratensaft aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Nochmal 3 EL Sesamöl mit den Zwiebeln in die Pfanne geben und diese glasig dünsten. Ingwer und Karotten hinzugeben und kurz anbraten. Zum Schluss das restliche Gemüse mit der Marinade hinzufügen, mit 100 ml Wasser aufgießen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. Sollte die Soße zu wenig oder dünnflüssig sein, kann man nochmal 50 ml Wasser mit 1 gestr. EL Speisestärke anrühren, untermischen und kurz aufkochen lassen.

Reis nach Packungsbeilage kochen. Eisbergsalat waschen und in feine Streifen schneiden.

Salat, Reis und Chop Suey auf 4 Teller anrichten und mit Sesamsaat bestreuen.

4 Portionen

300 g Rindergulasch
2 Zwiebeln (100 g)
2 Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer (5 g)
2 Karotten (400 g)
1 rote Paprika (200 g)
150 g Shiitake Pilze oder Champignons
1 kl. Dose Bambusscheiben
6 EL Sesamöl

Chop Suey Marinade & Soße:

3 EL helle Soja-Soße
5 EL dunkle Soja-Soße
6 EL brauner Reisessig
3 EL Austernsoße
2 EL Ahorn-Sirup
2 TL ERWIN'S SÜßER KNOFI
2 EL Sesamöl
1 TL Pfeffer
Chilli nach belieben

Außerdem:

1 EL Speisestärke optional
250 g Reis
200 g Eisbergsalat
2 EL Sesamsaat