

Asia Pfanne



Zutaten:

3 Tassen Reis (Sushi Reis)
600g Rindfleisch vom Rumpsteak
1 Avocados
2 Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
2 Karotten
6 EL Sojasauce
6 EL Reisessig
4 EL Austernsauce
5 EL Zucker

Zubereitung:

Der Reis einen Topf und wird zwei bis dreimal mit kaltem Wasser gewaschen, bis das Wasser klar bleibt. Gießt den Reis über einem Sieb an und gebt ihn zurück in den Topf. Messt mit der selben Tasse die doppelte Menge kaltes Wasser ab, mit der der Reis dann aufgesetzt wird.

Nachdem der Reis aufgekocht ist lasst ihr ihn zwei Minuten köcheln und stellt dann den Herd auf geringe Stufe. Ab jetzt bleibt der Deckel für 20 Minuten auf dem Topf und es wird zwischendurch auch nicht gerührt. So erhaltet Ihr den perfekten Reis, um ihn nachher mit Stäbchen essen zu können.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe - sowie die Karotten schälen und ebenfalls dünn und fein schneiden. Das Rumpsteak frisch aus dem Kühlschrank nehmen und in feine Streifen schneiden.

Sojasauce, Reisessig, Austernsauce und Zucker zusammen verrühren – dieses wird später damit abgelöscht.

In einer Pfanne werden die Karotten und das Fleisch zusammen scharf angebraten. Jetzt wird das ganze mit Sud abgelöscht und kurz aufgekocht. Nun kommen die Frühlingszwiebeln dazu. Am Ende wird das ganze mit der Avocado dekoriert.