



15

WÜRZIGES ASIATISCHES HIRSCHFLEISCH ODER WILDSCHWEIN MIT GEMÜSE



Vorbereitung 20 Minuten, Kochzeit 15 Minuten



Zutaten für 4 Personen:

600 g Hirschsteak (alternativ Wildschweinsteaks), 4 Paprikas, 2 Zucchini, 8 Lauchzwiebeln, 40 g Ingwer, 8 EL Sesamöl, 8 EL Speisestärke, 4 Knoblauchzehen, 8 EL Sojasauce, 2 EL Reissessig, 2 TL brauner Rohrzucker, 1 TL Chiliflocken, 2 TL Chinesische Gewürzmischung, Salz, Pfeffer.



Zubereitung:

1. Fleisch trocken tupfen und in dünne Streifen oder Scheiben schneiden. Mit chinesischer Gewürzmischung, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln, Paprika waschen, entkernen und in große Stücke schneiden, Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, trocken schütteln und in 5 cm lange Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Zucchini ca. 3 Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. 7 EL Stärke über das Fleisch geben und mit den Händen gleichmäßig verteilen. Die Stücke einzeln in die Pfanne geben damit sie nicht aneinander kleben. Pro Seite ca. 30 Sek. Scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.
3. Hitze reduzieren, etwas Öl in die Pfanne geben und Ingwer und Knoblauch 10 Sek. anbraten. Sojasauce, Reissessig und etwas Wasser dazugeben und aufkochen. 1 EL Stärke in kaltem Wasser auflösen und mit dem Zucker hinzufügen. Eine weitere Minute kochen, bis die Sauce eindickt.
4. Fleisch, Gemüse und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und ca. 2 Min. kochen. Dabei mehrmals rühren, um die Sauce zu verteilen.