

Rindfleisch in Sojasoße

Zutaten

- 800g zartes Rindfleisch
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250g frischer Spinat
- 150g Möhren
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 TL weißer Kandiszucker
- 1 TL Zucker
- 4 EL Sojasoße
- 500ml Hühnerbrühe
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung

- Rindfleisch waschen und in etwa 1 Liter kochendes Wasser geben
- Zugedeckt etwa 45 Minuten bei schwacher Hitze garen lassen
- Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Möhren in Scheiben schneiden
- Topf mit 1 EL Öl bei schwacher Hitze erwärmen und Kandiszucker und Zucker unter Rühren darin auflösen
- 2 EL Rinderbrühe hineinrühren und beiseitestellen
- Fleisch aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden
- 400ml Rinderbrühe in einer Schale aufbewahren
- Restliches Öl bei mittlerer Hitze warm werden lassen, Knoblauch mit Frühlingszwiebeln kurz anbraten und das Fleisch dazugeben
- Mit Sojasoße würzen, dann mit Rinderbrühe ablöschen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze garen lassen
- Kurz vor Ende der Garzeit Hühnerbrühe aufkochen, Spinat darin etwa 1 Minute sprudelnd kochen, dann abtropfen lassen und auf Teller anrichten
- Fleisch aus dem Wok nehmen und auf Spinat anrichten
- Verbliebene Soße im Wok aufkochen und Möhren etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze darin garen
- Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren, die Zuckerlösung darin unterrühren und zu der restlichen Soße geben