

Gebratenes Rindfleisch mit Brokkoli

Zutaten:

- Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten
- Rindfleisch, in dünne Scheiben geschnitten
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Austernsoße

1. Brokkoli-Röschen in kochendes Salzwasser **kurz** blanchieren. (Achtung, nicht zu lange! Sonst fällt der Brokkoli während dem Braten auseinander und wird zu weich). Brokkoli in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und zur Seite stellen.
2. Etwas Öl in einen Wok erhitzen. Rindfleisch und Knoblauch hinzufügen und scharf anbraten. Anschließend Brokkoli und Austernsoße hinzugeben, kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tipp: Bei der Wahl des Fleisches, eignet sich am besten das Falsche Filet und am besten das Fleisch nicht ganz durchbraten, sonst wird es zäh.

Gedämpfte Garnelen

Zutaten:

- Garnelen mit Schale
- Knoblauch
- Ingwer
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

1. Garnelen vom Darm befreien in eine feuerfeste Schale geben.
2. Ingwer, Knoblauch in feine Streifen schneiden. Auf die Garnelen verteilen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer abschmecken.
3. Ein Topf mit Wasser aufkochen lassen, ein Topfgitter in das Wasser geben und die Schale ca. 15 Minuten dämpfen lassen. (Achtung, die Schale muss sich über dem Wasser befinden, das Wasser sollte möglichst beim Dämpfen nicht in die Schale gelangen.)

Gebratenes Schweinefleisch mit Morcheln und Bambus

Zutaten:

- Schweinefleisch, in dünne Scheiben geschnitten
- Morcheln, eingeweicht und gewaschen
- Karotten
- Lauch
- Paprika
- Bambussprossen, aus der Dose
- Knoblauch
- Ingwer
- Chilischoten
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Sesamöl
- Kochwein
- Hoisin-Soße

1. Karotten, Lauch und Paprika in grobe Würfel schneiden. Bambussprossen und Morcheln abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, zur Seite stellen. Chilischoten ebenfalls in kleine Stücke schneiden und zur Seite stellen.
2. Etwas Öl in einem Wok erhitzen. Schweinefleisch, Knoblauch, Ingwer und Chilischoten hinzufügen und alles scharf anbraten. Anschließend, das Gemüse, sowie Bambussprossen und Morcheln hinzufügen und kurz anbraten. Mit Koch-Wein ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, etwas Hoi-Sin Soße hinzugeben und durchbraten. Zum Schluss mit Sesamöl abschmecken.