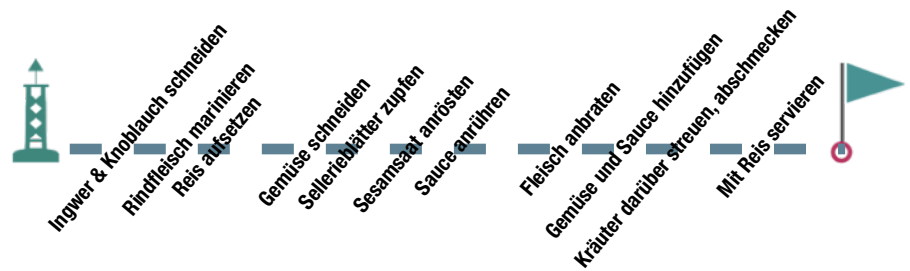


Gepfeffertes Sellerie-Beef aus dem Wok



Streckenzeit: etwa 30 Minuten

Zutaten für zwei kleinere Portionen

- 250 - 300 g Rinderhüftsteak (alternativ Entrecôte, Flanksteak etc.)
- 2 Knoblauchzehen
- 5 cm großes Stück Ingwer
- 1,5 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 - 2 EL Sesamsaat
- 1 EL dunkles Sesamöl (optional)
- 3 EL Pflanzenöl (hocherhitzbar)
- Prise Meersalz
- 4 - 5 Selleriestangen
- 1 Tasse Sellerieblätter
- 2 - 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL helle Sojasauce
- 1 - 2 TL Weißweinessig
- 2 EL Wasser
- Jasminreis (zum Servieren)

Optional: Chili (Wer es schärfer mag)



[mehr Info hier](#)

Die Zubereitung: Knoblauch und Ingwer fein hacken. Pfeffer in der Gewürzmühle grob mahlen (oder in der Pfeffermühle). 1 EL Pflanzenöl und das optionale Sesamöl mit den Gewürzen in einer Schüssel mischen. Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden (quer zur Faser) und zu Knoblauch und Ingwer geben. Leicht salzen und für 30 Minuten oder mehr marinieren.

Reis nach Packungsanweisung aufsetzen, er dauert am längsten.

Selleriestauden waschen und die Stängel in Scheiben schneiden. Sellerieblätter abzupfen, waschen und abtrocknen. Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke von 4 cm schneiden.

Sesamsaat ohne Fett in einem Pfännchen anrösten, bis die Körner etwas dunkler werden. Sojasauce mit Essig und Wasser in einem Schüsselchen mischen.

Einen weiteren Esslöffel Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen bis das Öl beginnt zu rauchen. Die Fleischscheiben ins Öl geben und verteilen, sodass nichts übereinander liegt. Mit einem flachen Löffel andrücken, damit das Fleisch viel Kontakt zum Pfannenboden erhält. Für etwa drei Minuten scharf anbraten, ohne die Scheiben zu bewegen. Danach das Fleisch wenden, Sellerie und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Permanent umrühren und für zwei weitere Minuten braten. Der Sellerie soll richtig knackig bleiben. Die Frühlingszwiebeln dürfen an der Unterseite braun werden.

Ist der richtige Garpunkt erreicht, Pfanne/Wok vom Herd nehmen und die Sojasauce-Essig-Wasser Mischung unterrühren. Zum Schluss die Sellerieblätter hinzufügen und umrühren. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Wer es schärfer mag, streut Chiliflocken darüber.

Mit Jasminreis auf Tellern servieren.

Werkzeuge: Wok oder Eisenpfanne, Pfännchen, Topf, Brett, Messer, Pfannenwender, Schüsselchen, Gewürz- oder Pfeffermühle

