

Scharfes Rindfleisch mit Spinat und Sesam

Für 4 Portionen

- 1 EL weiße (geschälte) Sesamsamen
- 400 g frischen Spinat (alternativ TK- Blattspinat, aufgetaut und gut ausgedrückt)
- 400 g mageres Rindfleisch zum Kurzbraten (Rücken, Hüfte, Filet, in dünne Streifen geschnitten)
- 2 EL Öl
- 2 mittlere Zwiebeln, grob gehackt

Mariande

- 2 EL koreanische Sojasauce
- 2 TL Süße Sojasoße, oder Zucker
- 2 EL Reiswein
- 2 TL Sesamöl
- 3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1/2-1TL koreanisches Chilipulver
- 4 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 cm Ingwer fein gerieben
- Hälfte der gerösteten Sesamsamen
- 1 EL Stärke

Alle Zutaten zusammenmischen. 2/3 für das Fleisch 1/3 für den Spinat aufteilen

Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem wenden rösten, bis sie Farbe annehmen, abkühlen lassen und anschließend in einem Mörser leicht zerdrücken. Spinat sehr gründlich waschen (entfällt bei TK- Spinat) und wenn gewünscht grob hacken. Das Rindfleisch mit der Marinade gründlich mischen und abgedeckt kühl ½ Stunde ziehen lassen.

Folgenden Schritt in zwei Portionen aufteilen.

Zwiebeln im heißen Wok mit etwas Öl glasig braten Fleisch dazugeben, rundum braun anbraten, herausnehmen und Beiseite stellen.

Nun den Spinat, in den Wok geben, 2 Minuten garen, mit der restlichen Marinade ablöschen. dann das Fleisch wieder zufügen. Gut vermischen, mit einer Tasse Wasser strecken, aufkochen lassen und somit abbinden. Mit Sesamsamen bestreuen und sofort servieren.

Dazu passt Reis.

Nikolaj Täuber 0179-5430241