

HERKUNFT: GUANGDONG
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN,
ZZGL. 1 STUNDE EINWEICHZEIT
GARZEIT: 2 STUNDEN
PERSONEN: 4-6
📖 SEITE 411

柱侯牛筋腩 GESCHMORTE RIPPCHEN UND SEHNEN

- 600 G AUSGELÖSTE RINDERRIPPCHEN
- 25 G (CA. 5 CM) INGWER, IN SCHEIBEN GESCHNITTEN
- 300 G RINDERSEHNEN
- 2 EL PFLANZENÖL
- 3 EL ZHUHOU-SAUCE
- 1 DAIKON-RETTICH, IN GROSSE STÜCKE GESCHNITTEN
- 1 GETROCKNETE MANDARINENSCHALE
- 1 TL SALZ, ZZGL. ETWAS MEHR ZUM ABSCHMECKEN
- 1 TL ZUCKER
- 1 EL DUNKLE SOJASAUCE
- 1 EL SPEISESTÄRKE
- GEDÄMPFTER REIS (SEITE 540) ZUM SERVIEREN
- IN FEINE STREIFEN GESCHNITTENE FRÜHLINGSZWIEBEL ZUM GARNIEREN

- * Das Fleisch 1 Stunde in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen, dann abspülen und abtropfen lassen.
- * Das Fleisch und 5 Scheiben Ingwer in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Auf schwacher Hitze 1¼-1½ Stunden ohne Deckel ziehen lassen, bis das Fleisch so weich ist, dass man es mit einem Stäbchen aufspießen kann. Während des Kochvorgangs kein Wasser hinzufügen. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel oder einer Zange herausnehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Brühe beiseitestellen.
- * Inzwischen die Rindersehnen in einen zweiten Topf geben und mit Wasser bedecken. Auf starker Hitze aufkochen lassen und 2 Minuten blanchieren. Falls erforderlich, den Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen. Die Sehnen in eine hitzebeständige Schüssel geben, in einen Dämpfeinsatz oder Bambus-Dämpfkorb stellen und mit Deckel 1 Stunde über kochendem Wasser dämpfen. (Bei Bedarf etwas Wasser zugeben.) Unter kaltem Wasser abkühlen. Die Sehnen in 2,5 cm große Stücke schneiden.
- * Eine große Pfanne auf mittlerer Hitze heiß werden lassen, das Fleisch hineingeben und 2-3 Minuten braun braten. Das Fleisch wenden und weitere 2-3 Minuten braten. Dann herausnehmen und in 3 cm große Würfel schneiden.
- * Das Öl auf mittlerer bis starker Hitze in einem Topf heiß werden lassen, den restlichen Ingwer zugeben und 1 Minute unter Rühren braten, bis es duftet. Die Zhuhou-Sauce einrühren. 250 ml der Rinderbrühe, den Rettich, die getrocknete Mandarinschale, Salz, Zucker und Sojasauce hinzufügen. Zum Kochen bringen und auf mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen, bis der Rettich gerade weich ist. Das abgetropfte Fleisch und die Sehnen hinzufügen und 15-20 Minuten garen. Mit Salz abschmecken.
- * Die Stärke in einer kleinen Schüssel mit 2 Esslöffeln Wasser vermengen und unter das Fleisch rühren. Unter Rühren etwa 30 Sekunden aufkochen lassen, bis die Sauce eindickt. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und mit Reis servieren.



GESCHMORTE RIPPCHEN UND SEHNEN