

Stachy-Reispfanne mit Rind FOOD STOCK

Für 4 Personen
Dauer: ca. 45 min.

Zutaten

- 400 g Rinds-Entrecôte
- 150 g Stachys
- 1/2 Paprikaschote
- 1 grosse Frühlingszwiebel
- 150 g Shii-Take-Pilze
- 1 Tasse Basmati-Reis
- 2 Tassen Wasser
- 1 EL Tomatenpüree
- 2 EL Maizena (Maisstärke)
- 2 EL Sojasauce
- 1 cm Kurkuma (frisch)
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Stachys 10 min. sprudelnd kochen, dann abgiessen
2. In der Zwischenzeit Paprika in dünne Streifen schneiden, das Grün der Frühlingszwiebel in grosse Streifen schneiden, den weissen Teil fein hacken, Pilze in ca. 1 cm breite Streifen schneiden
3. Fleisch gegen die Faser in dünne, feine Scheiben schneiden
4. Das Wasser in einen mittleren Topf geben, aufkochen
5. Kurkuma schälen und mit einer möglichst feinen Reibe ins kochende Wasser reiben, Tomatenpüree ebenfalls ins Wasser geben, mit einem Schneebesen gründlich rühren
6. Reis ins Wasser geben, einmal gründlich umrühren, Herdplatte ausschalten und zudecken
7. Das Fleisch in eine Schüssel geben, Maizena dazu und gründlich mischen, dabei die Stärke ins Fleisch massieren
8. Sesamöl in einer grossen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen
9. Fleisch in die Pfanne geben und anbraten, bis das es rundherum gebräunt ist, dann zur Seite stellen
10. Die Pilze in derselben Pfanne bei hoher Temperatur braten, bis sie goldbraun sind, zur Seite stellen
11. In der selben Pfanne Paprika und Stachys bei hoher Temperatur anbraten, auf niedrige bis mittlere Stufe reduzieren und ca. 5 min. dünsten

12. Frühlingszwiebel hinzugeben, Pfanne kurz schwenken
13. Reis, Fleisch und Sojasauce dazugeben, kräftig salzen und pfeffern, gründlich mischen