

Pak Choi mit scharfer Pflaumensauce und Rindfleisch

Von SWR4 Moderatorin Corinne Schied

Zutaten für 500ml Pflaumensauce

500g reife Pflaumen, entsteint und kleingeschnitten oder Pflaumen im Glas
50g (brauner)Zucker
1TL Salz

Außerdem

Erdnussöl oder Neutrales Öl zum Anbraten
Chili, nach Bedarf und Schärfegrad, fein geschnitten **oder** Chiliflocken
1-2TL Ingwer, gerieben
4 Knoblauchzehen, gehackt
0,5TL Sternanis, gemahlen
0,5TL Zimt, gemahlen
0,5TL schwarzer Pfeffer, geschrotet oder frisch gemahlen
2EL Sojasauce
4EL Reisessig oder Rotweinessig
400g Rinderfilet, etwa 3mm dünn geschnitten, leicht salzen
400g Pak Choi, halbiert oder geviertelt
Pflanzenöl zum Braten
Etwas Sojasauce
Etwas Sambal Olek
Sesamöl zum Beträufeln
Limettensaft
Zum Servieren Cashewnüsse, gesalzen, geröstet

Zubereitung

Für die Pflaumensauce die Pflaumenstücke in einen Topf geben, mit dem Zucker und Salz vermischen und abgedeckt etwa 2-3 Stunden ziehen lassen. Bei Pflaumen aus dem Glas entfällt dieser Vorgang.

Die Cashewnüsse ohne Fett rösten.

In einem Topf das Öl erhitzen und Chili, Ingwer und Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Den Essig dazugeben, kurz verdampfen lassen. Nun die Pflaumen, Gewürze und den Pfeffer dazugeben einmal aufkochen und weich köcheln. Eventuell etwas Wasser dazugeben.

Dann pürieren und mit Sojasauce und eventuell Zucker und Chili nachschmecken. Durch ein Sieb passieren.

Den Pak Choi halbieren, waschen, trocknen.

Eine Pfanne stark erhitzen, das Öl hinzugeben und das Gemüse darin scharf anbraten, dann auf mittlerer Hitze halb bedeckt bissfest garen. Mit etwas Sojasauce und Sambal Olek würzen.

Währenddessen in einer zweiten Pfanne das Rindfleisch ebenfalls scharf anbraten und bis zum gewünschten Gargrad zu Ende braten. Ein Spritzer Limettensaft darüber verteilen.

Pak Choi und Rindfleisch mit der Pflaumensauce und den Cashewnüssen servieren.

TIPP: Die Sauce passt auch gut als Dip zu Sommerrollen mit Gemüse, Glasnudeln, Garnelen oder - mit etwas Öl und ein paar Kräutern angereichert - als Marinade zu im Ofen gebratenem Hähnchen.