Kalbfleischstreifen vom Flank Steak auf asiatischem Gemüse

Das Flank Steak wird aus dem Bauchlappen geschnitten, das ist grobfaseriges und geschmackvolles Fleisch. Es muss quer zur Faser geschnitten und darf nur ganz kurz gebraten werden, damit es zart und sehr saftig wird. Gewürzt wird es nur mit Salz und Pfeffer, damit der Eigengeschmack nicht übertönt wird.

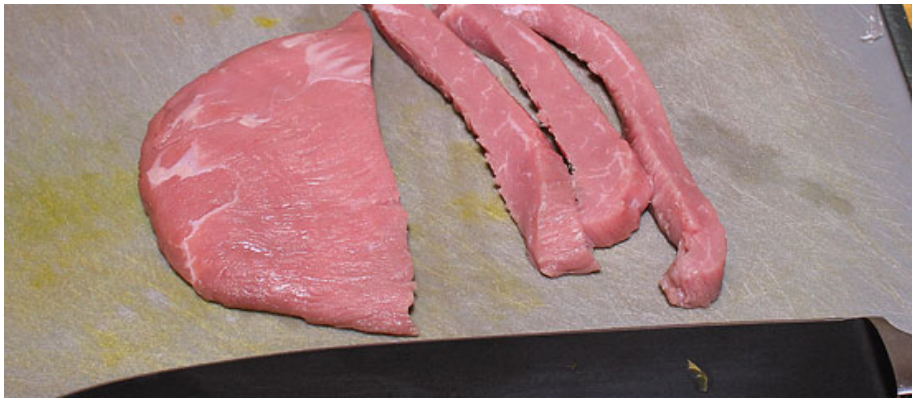
Angerichtet werden die Kalbfleischstreifen auf feingeschnittem und kräftig mit Sojasauce und Knoblauch gewürztem Gemüse.

Zutaten (pro Portion)

120g	Flank Steak vom Kalb
150g	Gemüse gemischt:
	Rüebli, Fenchel, Lauch, Peperoni
2-3El	Sojasauce (Kikkoman)
1	kleine Knoblauchzehe
1Tl	Sesamsamen
1/2El	weisser Balsamico
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Zuerst das Flank Steak quer zur Faser zu ca. 5mm dicken Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse zu ca. 5cm langen und ca. 3mm breiten Streifen schneiden. In Bratbutter 5 Minuten leicht bräteln lassen, dabei ab und zu wenden. Mit 2El Sojasauce und 1/2El Balsamico übergiessen, Knoblauchzehe dazupressen. Vermischen und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Das Gemüse sollte noch leicht knackig sein. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf einem heissen Teller anrichten.

Kurz bevor das Gemüse bereit ist, Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen, Kalbfleischstreifen ca. 1 Minute scharf anbraten, dabei einmal wenden. Auf das Gemüse legen und sogleich servieren.