



Rindsgeschnetzeltes süß-sauer

Der Brustkern vom Rind ist ein typisches Schmorstück und ist auch als Suppenfleisch beliebt. Auch kleingeschnitten braucht er viel Zeit, bis er weich wird. Er sollte gut durchzogen sein, das gibt einen kräftigen Geschmack, zum dem eine süß-saure Sauce bestens passt. Das Geschnetzelte wird vorab in einer milden Bouillon vorgekocht, erst danach wird es mit Sojasauce, Essig und Honig weitergeschmort, bis die Sauce glasig wird und eine sirupartige Konsistenz annimmt. Zum Schluss zugegebene, kleingeschnittene gelbe Peperoni setzt nicht nur farblich, sondern geschmacklich einen schönen Akzent.

Dazu passt Reis, aber auch eine kleine Pasta, wie die Lumachine, die kurzen, italienischen "Hörnli" mit dem grossen Querschnitt.

Zutaten (2 Portionen)

| | |
|------|---------------------------|
| 250g | Brustkern durchzogen |
| 50g | Zwiebel |
| 2dl | milde Rindsbouillon |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1Tl | frischer Ingwer geraspelt |
| 2Tl | Honig |
| 1El | weisser Balsamico |
| 2El | Sojasauce (Kikkoman) |
| 80g | gelbe Peperoni |
| | Pfeffer |
| | Maizena |
| | Bratbutter |

Zubereitung

Brustkern zu kurzen, ca. 1 cm breiten Streifen schneiden. Zwiebel grob hacken,

Knoblauch hacken und den Ingwer raspeln.

Fleisch und Zwiebel in Bratbutter kurz und heiss anbraten, Das Fleisch sollte nur leichte Bratspuren zeigen. Bouillon dazugießen, Knoblauch und Ingwer zugeben und zugedeckt 1 Stunde leicht köcheln lassen. Das Fleisch sollte danach noch leicht bissfest sein.

Deckel abnehmen, Honig, Balsamico und Sojasauce zugeben, gut vermischen und 5 Minuten köcheln lassen, Sauce probieren und ev. nachwürzen.

Peperoni zu kurzen schmalen Streifen schneiden, zugeben und mitschmoren bis sie knapp weich sind (ca. 10-15 Minuten). Mit wenig Maizena abbinden. Wenn die Sauce zu dick wird, etwas Wasser zugeben.

Geschnetzeltes anrichten und mit ein paar Peperonistreifen garnieren.





