Acht Schätze

Die Acht Schätze sind auf jeder chinesischen Speisekarte zu finden. Mit diesem Rezept kann man sie auch selbst zubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 60 min

Zutaten

500 g	Fleisch (Huhn, Schwein oder Rind)
200 g	Shrimps (geschält)
100 g	Beinschinken
1 Stk.	Paprikaschote
2 EL	Pilze (getrocknete und eingeweicht)
1 Tasse	Erbsenschoten
100 g	Sojasprossen
3 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Maisstärke
1 Stk.	Ingwer (fein geschnitten)
1 Schuss	Zitronensaft
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 EL	Sojasauce
1 EL	Teriyakisauce
200 ml	Rindsuppe
1 TL	Sesamöl
1 EL	Öl
1 Handvoll	Cashewnüsse

Zubereitung

1. Zu Beginn das Fleisch für die **Acht Schätze** in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und sehr fein schneiden, in eine Schale geben. Zitronensaft, Salz und Pfeffer zufügen und alles zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch in die Schüssel legen, mit der Marinade einreiben und einige Minuten darin durchziehen lassen.

2. Die küchenfertigen Shrimps in eine weitere Schüssel legen, etwas Zitronensaft darüber geben und ebenfalls kurz ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Sojasprossen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Paprika waschen, trocknen, entkernen und in Streifen schneiden. Den Beinschinken ebenfalls streifig schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trocknen und klein schneiden. Falls frische Pilze verwendet werden, diese nicht waschen, aber sorgfältig putzen und bei Bedarf etwas zerkleinern. Erbsenschoten waschen, trocknen, die Enden abschneiden.

4. Nun die Shrimps und das Fleisch in Maisstärke wälzen. Etwas Öl in einer tiefen Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Die Fleischstreifen von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und in Alufolie wickeln, sodass sie warm bleiben. Jetzt die Shrimps ins Öl geben, kurz anbraten, herausnehmen und ebenfalls in Alufolie warm halten.

5. Danach den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln in dem verbleibenden Fett hell anrösten. Falls notwendig, frisches Öl hinzugeben. Jetzt die Erbsenschoten, den Schinken, Pilze und Paprika dazugeben und bissfest braten. Die Mischung mit etwas Rindsuppe ablöschen, mit Teriyaki- und Sojasauce abschmecken und für ein paar Minuten einkochen lassen.

6. Nun die Shrimps, die Sojasprossen und die Fleischstreifen in den Wok geben und zusammen erneut für ca. 3 Minuten köcheln lassen. Wenn die Sauce zu dünn sein sollte, einen Kaffeelöffel Maisstärke in sehr wenig kaltes Wasser einrühren, in die Sauce geben und kurz aufkochen.

7. Zum Schluss die Cashewnüsse hinzugeben und das Ganze mit Sesamöl würzen.

Tipp

Als Beilage für die Acht Schätze eignen sich Glasnudeln oder Reis sehr gut.