

Rindfleisch mit Ananas

(Boluo Niurou 菠萝牛肉)

300 g	Rinderfilet
200 g	Reife, frische Ananas
1 EL	Frischen Ingwer, geschält und in Streifen geschnitten
2 EL	Öl
1 EL	Helle Sojasoße
2 EL	Ananassaft
1 TL	Zucker
1 TL	Salz

Rindfleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden

Ananas schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, den Saft „auffangen“

Aus den übrigen Zutaten eine Sauce mischen

Wok erhitzen, Öl dazugeben

Ingwer unter Rühren kurz anbraten

Fleisch hinzufügen, max. 1 Minute garen, herausnehmen

Ananas und Gewürzsauce begeben, unter schnellem Rühren fertig garen

Rindfleisch zugeben und nochmals kurz erhitzen

Das Fleisch darf auf keinen Fall zu lange gebraten werden, da es sonst trocken und hart wird!