

RINDFLEISCH IN MORCHELSOÛE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 - 300 g	Rumpsteak
300 g	grüne Bohnen
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1/8 l	Fleischbrühe
20 g	getrocknete Morcheln (= ca. 100 g Frischmenge)
2 EL	Austernsoße
2 EL	Weißwein
1 EL	Sojasoße
Salz, Schwarzer Pfeffer, Woköl	



ZUBEREITUNG:

Das geschnittene Fleisch salzen und pfeffern. Morcheln in ca. 1/8 l warmem Wasser einweichen, Bohnen putzen, schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Die Schalotten schneiden und den Knoblauch würfeln. Das Wasser von den eingeweichten Pilzen mit ca. 1/8 l Fleischbrühe mischen. Austernsoße, Weißwein und Sojasoße vermengen und die geschnittenen Morcheln dazugeben.

Den Grill auf Vulkanstellung stellen, Wok aufsetzen, Woköl dazugeben und auf höchster Stufe erhitzen. Das Fleisch portionsweise ca. 2-3 Min. anbraten, herausnehmen und mit Alufolie abdecken. Im restlichen Öl Schalotten und Knoblauch kurz anbraten (ständig umrühren!). Bohnen dazugeben und ca. 2-3 Min. Pfannen rühren. Mit der Pilzmischung abgießen, aufkochen lassen, Fleisch dazugeben und nochmals gut durchmischen. Mit Asiareis servieren.

Easy Flip – Indirekt, Direkt
Deckel – Geschlossen

VORHEIZEN

10 Minuten auf Stufe 3 bei
geschlossenem Deckel

BENÖTIGTES ZUBEHÖR

Wok