

# Scharfes Kalbfleisch mit Lauch und Mandarinen (asiatisch)

Seine besondere Note erhält dieses lecker-würzige Wok-Gericht durch den Sechuan-Pfeffer (auch: Sichuan-Pfeffer). Dieses typisch-chinesische Gewürz heißt zwar "Pfeffer", ist aber keiner. Vielmehr handelt es sich dabei um die Körner des chinesischen Gelbholzbaumes. Die staubig-roten Körner erhält man untermahlen im Asienladen. Sympathisch an diesem Gericht ist die schnelle Zubereitung, denn im Vergleich zu vielen anderen Wok-Gerichten, hält sich die Anzahl der verschiedenen Zutaten in Grenzen, und das Braten im Wok ist ohnehin eine fixe Angelegenheit.



## Zutaten für 4 Personen:

600 g Roastbeef oder Schnitzel vom Kalb (alternativ: Rinderfilet oder Rinderlende)  
1 Stück frischer Ingwer (walnussgroß)  
2 Stangen Lauch  
2-6 getrocknete Chilischoten (bekommt man beim Türken oder im Asienladen)  
1 gehäufte Tl Sechuan-Pfeffer  
helle Sojasauce  
Reisessig  
neutrales Speiseöl  
Gemüsebrühepulver  
1 kleine Dose Mandarinen (175 g Abtropfgewicht)  
evtl. heller Saucenbinder

## Zubereitung:

Das Fleisch mundgerecht in hauchdünne Scheibchen oder Streifen schneiden, mit ein paar Spritzern Sojasauce und einem Schuss Reissessig vermengen, stehen lassen.

Derweil den Ingwer schälen und in winzige Würfelchen schneiden. Vom Lauch den harten und welken grünen Teil abschneiden, ebenso die Wurzelenden, die äußersten Schichten entfernen. Aus dem restlichen Lauch evtl. Sand entfernen, längst halbieren und in feine Ringe schneiden.

Die Chilischoten (Achtung: mit sechs Stück wird es wirklich sehr scharf!) und den Sechuan-Pfeffer in einen Mörser geben und alles gut zerstoßen.

Von den Mandarinen den Saft in ein Glas abgießen.

In einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand etwas Öl erhitzen und das Fleisch portionsweise bei starker Hitze unter ständigem Rühren anbraten, jede Portion aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Dann den Lauch, den Ingwer und die Chili-Sechuan-Pfeffer-Mischung in den Wok geben und den Mandarinsaft dazugießen. Alles kurz und kräftig aufkochen lassen, das Fleisch wieder dazugeben und mit Sojasauce, Brühepulver und etwas Reissessig abschmecken.

Wenn die Sauce sehr flüssig ist, mit etwas Saucenbinder andicken. Zu guter Letzt die Mandarinen unterrühren und heiß werden lassen.

Dazu passt - wer hätte es gedacht - Reis!

## Varianten:

Anstelle der Mandarinen kann man auch gut eine entsprechende Menge Aprikosen oder Pfirsiche aus der Dose nehmen (diese dann natürlich in kleinere Stückchen schneiden).

Wer keine getrockneten Chilischoten hat, kann natürlich auch frische nehmen und diese in feine Ringe schneiden. Je nachdem, ob man die Kerne entfernt, wird das Ergebnis schärfer (mit Kernen) oder milder (ohne Kerne). Ebenfalls gut eignen sich eingelegte Piri-Piri-Schoten aus dem Glas, die in feine Ringe geschnitten werden. Piri-Piri-Schoten gibt's fast in jedem Supermarkt in der Feinkostcke und halten sich auch nachdem sie einmal geöffnet wurden, monatelang im Kühlschrank.

Auch beim Fleisch ist man natürlich nicht unbedingt auf Kalb oder Rind festgelegt. Genausogut kann man auch wesentlich preisgünstigeres Fleisch verwenden, wie z.B. Schweinefilet (in Scheiben), Schweineschnitzel, Hähnchenbrustfilet oder Putenschnitzel (in Streifen). Bei diesen Fleischsorten ist es nicht notwendig, das Fleisch hauchdünn zu schneiden.