

# Roastbeef asiatisch gewürzt mit frischem China - Gemüse

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Der fernöstliche Genuss, asiatisch, scharf gewürzt, eine interessante Zubereitung, warum nicht einmal ausprobieren?

## Zutaten

- Für das Roastbeef:
- 800 g flaches Roastbeef, küchenfertig pariert
- 1 El Fünf-Gewürze - Pulver
- 1 El Szechuanpfeffer oder schwarzer Pfeffer
- 1 El Sesamsaat
- Olivenöl zum Braten
- Etwas Meersalz
- 150 ml Sonnenblumenöl
- Für das asiatische Gemüse:
- 250 g grüner Bohnen, frisch oder T.K.
- 350 g Paksoi
- 300 g rote Paprikaschoten
- 1 Bund Thai oder handelsüblicher Basilikum
- 50 g frisch geriebener Ingwer
- 1 Tl scharfe, grüne Chilischote, fein gewürfelt
- 1 El Speisestärke
- 100 ml süß - scharfe Chinasoße aus dem Asia Laden
- 4 El Sojasoße
- 3 El Honig
- 30 g Erdnüsse

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Roastbeef:

## **Schritt2**

Das küchenfertige Roastbeef zunächst salzen und mit

## **Schritt3**

Fünf - Gewürze - Pulver und Szechuanpfeffer würzen.

## **Schritt4**

In einer großen Stielpfanne in Sonnenblumenöl von allen Seiten anbraten. Zunächst für 35 - 40 min. in den auf 120° C vorgeheizten Backofen (unterste Schiene) schieben.

## **Schritt5**

Danach prüfen, ev. anschneiden, heraus nehmen, etwas ausruhen lassen.

## **Schritt6**

Die Vorbereitung des China - Gemüses:

## **Schritt7**

Zunächst waschen, putzen, die Bohnen „bissfest“ in Salzwasser blanchieren, dann in kaltem Eiswasser abkühlen lassen.

## **Schritt8**

Den Paksoi auf gleiche Größe schneiden, den Paprika in 1 cm breite Streifen, den Basilikum und die grüne Chilischote fein schneiden.

## **Schritt9**

Den Sesam ohne Fett in einer kleinen Stielpfanne goldbraun rösten.

## **Schritt10**

Das Pesto:

## **Schritt11**

Den Basilikum und die Chilischote hacken, mit dem übrigem Ingwer, Erdnüssen und 100 ml Öl zu einem Pesto pürieren.

## **Schritt12**

Die Hälfte des Ingwers mit Sojasoße, Honig, Sesamöl, 8 El Wasser und der Stärke verrühren.

## **Schritt13**

Der Ansatz:

## **Schritt14**

Den Paprika und etwas zeitversetzt in einer großen Pfanne oder Wock anbrate. Die Bohnen dazu

geben und ca. 2 min. „schwitzen“ lassen. Dann den Paksoi dazu geben, 2 min. weiter braten und mit der Ingwer - Honig - Sojasoße ablöschen.

#### **Schritt15**

Alles weitere 2 min. weiter garen, nachschmecken.

#### **Schritt16**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt17**

Das Roastbeef tranchieren und mit dem gerösteten Sesam und etwas Meersalz bestreuen und mit etwas Pesto überziehen.

#### **Schritt18**

Das Gemüse und Basmati Reis dazu reichen.

**Rezeptart:** Rindfleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/roastbeef-asiatisch-gewuerzt-mit-frischem-china-gemuese/>