

Lomo saltado mit Kartoffeln

Rezept für 4 Personen



Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Marinade

- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 150 ml Sojasauce
- 30 ml Rotweinessig
- 2 TL Worcestersauce
- ½ TL Oregano, getrocknet
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 EL Wasser
- Schwarzer Pfeffer

Zutaten Beilagen

- 2 festkochende Kartoffeln
- 200 g Vollreis
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zutaten Wok

- 600 g Rindfleischwürfel
- 2-3 cm, vom Filet oder Huft
- 2 EL Pflanzenöl zum Braten
- 1 grosse rote Zwiebel
- 2 Fleischtomaten
- 1 gelbe Peperoni
- 1 Chili, entkernt
- 20 ml Pisco
- Koriander, Petersilie,
- gerösteter Sesam

Zubereitung Marinade

Alle Zutaten der Marinade in einer Schüssel mischen, das Fleisch dazugeben und im Kühlschrank zugedeckt etwa 4 Stunden ziehen lassen.

Zubereitung Beilagen

Den Reis in genügend Wasser ca. 40 Minuten kochen. Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl und den -Gewürzen mischen. Auf ein Backbleck mit Backpapier geben und im Ofen bei 220°C ca. 18 Minuten backen.

Zubereitung Wok

Tomaten, Zwiebeln, Peperoni und Chili in Streifen schneiden. Das marinierte Fleisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen, die Marinade dabei auffangen. Etwas trocken tupfen. Wok-Pfanne mit Öl erhitzen und wenn es richtig heiss ist, das Fleisch darin anbraten. Die Pfanne einige Male schwenken, Fleischstücke aus der Pfanne nehmen. In einer Schüssel beiseitestellen.

Tipp: Nicht zu viel Fleisch auf einmal anbraten, sondern lieber in kleineren Einheiten braten. Die Zwiebeln und Peperoni im Wok braten, bis diese leicht glasig sind. Tomaten, Chili und Pisco dazugeben, schwenken. Die Fleisch-Marinade dazugeben, einmal aufkochen und Hitze abdrehen. Fleisch dazugeben und nur noch warm werden lassen. Mit Koriander, Petersilie und geröstetem Sesam garnieren. Den Reis und Kartoffelspalten dazu servieren.