

Polar's Kochstudio

Chinesische Leber

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Geflügelleber oder Schweineleber
50 g Mehl
5 EL Öl (Sonnenblumenöl)
Salz und Pfeffer
3 EL Sojasauce
2 EL Reiswein oder Sherry
200 g Zwiebel(n)
¼ Liter Fleischbrühe
2 Paprikaschote(n), rot und grün
200 g Wirsing
150 g Sojasprossen, frisch
1 kl. Dose/n Bambussprosse(n)

Zubereitung:

Leber mit Haushaltspapier abtupfen und in feine Streifen schneiden. In Mehl wenden. Rundherum in heißem Öl im Topf anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Warm stellen. Sojasoße und Reiswein oder Sherry in den Topf geben. In Ringe geschnittene Zwiebeln auch. Etwa 5 min dünsten. Fleischbrühe zugießen und die geputzten, gewaschenen und in Streifen geschnittenen Paprikaschoten dazugeben. Ebenso den geputzten, gewaschenen und in Streifen geschnittenen Wirsing dazu. In gut 10 min. bissfest kochen. Sojabohnen und Bambussprossen, sowie die warm gestellte Leber in den Topf geben und nochmals kurz erhitzen. Bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten