

Beef Rendang

Malaysia und Indonesien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 700-800g mageres Rindsgulasch (Würfel)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- min. 250ml Kokosnussmilch
- 50g geraspelte Kokosnuss (zu finden bei Backzutaten)
- 3...4 Zitronengrasstangen
- 1 gehäufte Teelöffel Chilipaste (z.B. Sambal Oelek)
- 1 daumengrosses Stück frischer Ingwer
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- 1 Teelöffel Zimtpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- Sesamöl
- 500g Basmati Reis (2...2½ grosse Tassen)

Vorbereitung:

- Paste zubereiten aus:
 - 1 Esslöffel Sesamöl
 - kleingehackter Ingwer
 - Chilipaste
 - kleingehackte Zwiebel
 - kleingehackter Knoblauch
 - Kreuzkümmel, Koriander und Zimt
 - SalzAlles in einer kleinen Schale mit einem Löffel gut vermischen und zu einer Paste zerstampfen – noch besser im Mörser.
- Die geraspelte Kokosnuss in der Bratpfanne leicht goldbraun rösten (ohne Öl). Achtung: das geht sehr schnell - nicht verbrennen!
- Bei den Zitronengrasstangen die äusserste Schicht entfernen und die Enden wegschneiden. Längs halbieren und mit einem Löffel flachdrücken.

Zubereitung:

- In einer grossen Bratpfanne die Paste kurz anbraten bis es gut riecht.
- Die Fleischwürfel zugeben und rundum knapp 10 Minuten anbraten.
- Die Kokosmilch begeben und 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Zitronengrasstangen, die geröstete Kokosnuss und etwas Zucker unterrühren.
- Min. 1½ Stunde köcheln lassen (mit Deckel drauf) und immer wieder rühren. Dazwischen mehrmals etwas Wasser begeben. Die Sauce soll am Ende aber komplett eingedickt sein. Deshalb gegen Schluss den Deckel öffnen, damit die Sauce eindickt.
- Parallel dazu weissen asiatischen Klebreis kochen (z.B. Basmati)

Tipp:

- Die Zitronengrasstangen werden nicht gegessen. Sie zerfallen und können vor dem Servieren entfernt werden.
- Anstelle von Rind kann man auch Lamm nehmen.
- Das spezielle am Rendang ist, dass die Sauce am Schluss wenig Flüssigkeit hat. Die dicke Sauce soll im Prinzip nur an den Fleischstücken haften.
- Die malaysischen Rezepte sprechen von 3...4 Stunden Kochzeit. Bei gutem Rindfleisch genügen jedoch meines Erachtens 1½ Stunden Kochzeit.
- Als Beilage kann man beliebiges Gemüse in wenig Öl dünsten. Leicht salzen und pfeffern und ggf. wenig 5-Gewürz begeben für den asiatischen Touch.

