

Bulgogi – Koreanisches Feuerfleisch

Süd-Korea (für 4 Personen)

Zutaten:

- ca. 600g hochwertiges Rindfleisch zum nur kurz braten (z.B. à la minute)
- 400g Basmatireis
- ½ Zwiebel
- 1...2 Knoblauchzehen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3...4 Karotten
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- ½ Birne
- 80g Shiitake-Pilze
- Sesamöl
- Koreanische süsse (!) Sojasauce
- 4 Esslöffel Sesamsamen
- 1 Schuss Reissessig
- 2...3 Teelöffel Sambal Oelek

Vorbereitung:

- Sesamsamen in einer kleinen Pfanne sachte und wenig rösten. Nicht anbrennen!
- ½ Zwiebel, Knoblauch, ½ Birne und Ingwer rüsten.
- Die Marinade herstellen aus:
 - obigen 4 gerüsteten Zutaten
 - ca. 6 Esslöffel süsse (!) Sojasauce
 - 4 Esslöffel Sesamöl
 - 1 Schuss Reissessig
 - 2..3 Teelöffel Sambal Oelek (je nachdem wie scharf man es mag)Alles mit dem Stabmixer pürieren.
- Das Fleisch in dünne Plätzchen/Scheiben schneiden und dann min. 1 Stunde in der Marinade marinieren. Besser eine ganze Nacht.
- Frühlingszwiebeln rüsten und in kleine Scheiben schneiden. Grünes und weisses getrennt.
- Karotten rüsten und in feine Stäbchen schneiden.
- Pilze rüsten, waschen und in Streifen schneiden.
- Den Reis waschen.

Zubereitung:

- Den Reis im Salzwasser kochen und warmstellen.
- Das Fleisch aus der Marinade nehmen und mit wenig Sesamöl portionenweise im Wok, einer Bratpfanne oder noch besser einer Grillpfanne kurz (ca. 2 Minuten) sehr scharf anbraten und beiseitestellen.
- Dann in der Pfanne mit etwas Sesamöl die Karotten, das Weisse der Frühlingszwiebeln und die Shiitake Pilze nacheinander zugeben und ca. 5 Minuten braten, bis alles knackig ist.

- Das Fleisch wieder dazugeben und die gerösteten Sesamsamen sowie einen grossen Schuss süsse Sojasauce unterrühren. Alles kurz aufkochen.
- In eine Schüssel geben und mit dem Grünen der Frühlingszwiebeln bestreuen.
- Mit dem Reis servieren.

Tipps:

- Etwas Kimchi als Beilage.

