

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

BULGOGI – KOREANISCH MARINIERTES RINDFLEISCH

Zutaten:

500 g	Rinderhüft-Steak
1 DL	Sojasauce
1 EL	Brauner Zucker
2 TL	Sesamöl
1 Stk.	Frühlingszwiebeln, geschnitten
2 Stk.	Knoblauchzehen, gehackt
1 Stk.	Ingwer, fein gehackt
3 EL	Sesam geröstet
1 EL	Sonnenblumen- oder Rapsöl
einige	Blätter Kopfsalat oder Eichblattsalat
4 Portionen	Sushi- oder Basmati-Reis gekocht
1 Stk.	Salatgurke, fein geschnitten

ZUBEREITUNG:

Sojasauce, Zucker, Sesamöl, die weißen Teile der Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer und 2 Esslöffel Sesamsaat in einer Schüssel verrühren bis der Zucker aufgelöst ist.

Das Steak in ganz dünne Scheiben schneiden und in die Marinade legen. Zehn Minuten darin marinieren.

Das Öl in einem Wok (oder Topf) stark erhitzen. Das kleingeschnittene Steak dazu geben und von beiden Seiten anbraten (zirka 2-3 Minuten insgesamt).

Zum Anrichten: Salatblätter auf eine Platte legen (pro Person ein grosses Blatt), etwas gekochten Reis darauf geben, dann das Steak, die grünen Teile der Frühlingszwiebeln, den restlichen Esslöffel Sesamsaat darauf verteilen. Dazu noch einige Scheiben marinierte Salatgurken reichen.