Rinderragout mit Koriander und Basilikum
Thit Bo Kho

Herkunft: Vietnam
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Öl
2 EL Annatto
800 g Rinderschulter
4 Zehen(n) Knoblauch
5 cm Ingwer
2 Chilischote(n)
1 Stange(n) Zitronengras
10 Schalotten
1 EL Zucker
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
4 EL Süße Bohnenpaste
3 Sternanis
250 g Karotte(n)
1 Bund Koriander
1 Bund Basilikum (Bai horapa)

Vorbereitung

4 EL Öl erhitzen, die Anattosamen zugeben und kurz aufschäumen lassen, vom Herd nehmen. Das Fleisch in 2 bis 3 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch und Ingwer schälen und grob zerkleinern. Chilis waschen, abtupfen und in Ringe schneiden (Hände waschen nicht vergessen!). Mit Knoblauch und Ingwer im Mörser zerstoßen. Die äußeren Blätter vom Zitronengras entfernen, den Stängel mit dem Rücken eines schweren Messers klopfen. Die Schalotten schälen, große Schalotten halbieren. Das Anattoöl durch ein Sieb gießen, die Samen wegwerfen.

Zubereitung

Das Öl im Wok erhitzen, die Würzpaste zugeben und 10 Sekunden rösten. Das Rindfleisch in den Wok geben und 4 bis 5 Minuten braten, ab und zu umrühren. Zitronengras, Zucker, 5-Gewürze-Pulver, Schalotten, Sojabohnenpaste und Anissterne 1 Minute mitrösten, dann mit etwas Wasser ablöschen. Alles bei mittlerer Hitze 1 Stunde kochen, bis das Fleisch weich ist. Dabei immer wieder wenig Wasser zugeben (insgesamt ca. ½ l), sodass eine kräftige Sauce entsteht. Inzwischen die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Wenn das Fleisch fast fertig ist, Karotten und die Hälfte der Kräuter zugeben und noch 5 Minuten mitkochen.

© 2024 coquina.de