Rindfleisch mit grünen Bohnen
Pad Phet Tua Fak Jao

Pad Phet Tua Fak Jao ist ein thailändisches Gericht, das aus scharf gebratenem Rindfleisch und grünen Bohnen besteht. Es wird oft mit roter Currypaste, Fischsauce und Zitronengras zubereitet, was ihm seinen charakteristischen Geschmack verleiht. Das Gericht ist bekannt für seine Schärfe und wird häufig mit Reis serviert.

Herkunft: Thailand
Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Rinderhüfte
2 EL Sojasauce hell
½ TL Pfeffer schwarz
1 EL Garnelenpaste
300 g Schlangenbohnen
5 Blätter Kaffirlimette
5 EL Öl
2 EL Rote Currypaste
2 EL Fischsauce
3 EL Zucker


Rindfleisch mit grünen Bohnen

Vorbereitung

Das Rindfleisch kalt abwaschen und trocken tupfen und dann von den Sehnen befreien, quer zur Faser in etwa 4 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Mit Sojasauce und Pfeffer vermischen und etwa 15 Minuten zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. In der Zwischenzeit die Shrimps im Mörser oder Mixer fein zerkleinern und beiseite stellen. Einen großen Topf mit 1 l Wasser zum Kochen bringen, währenddessen die Bohnen putzen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und waschen. Die Zitronenblätter waschen, längs aufrollen und in hauchdünne Streifen schneiden.

Zubereitung

Die Bohnen in sprudelnd kochendem Wasser etwa 1 Minute blanchieren, dann in ein Sieb gießen und kalt abspülen. Das Öl in einer Pfanne oder im Wok stark erhitzen, Rindfleischstreifen etwa 2 Minuten scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren. Rote Currypaste, Shrimps, Bohnen, Fischsauce und Zucker hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze in etwa 4 Minuten durch pfannenrühren. Das Gericht auf einer vorgewärmten Platte anrichten, Zitronenblätterstreifen darüber streuen.

© 2026 coquina.de