

REZEPT II

COM SUON NUONG – VIETNAMESISCH GEGRILLTES MINUTENSTEAK AUF REIS

Gegrillte Minutensteaks auf heißem Reis ist in Vietnam eines der beliebtesten Speisen. Man kann diese bei vielen Familien auf dem Mittagstisch oder auch an vielen Straßenständen finden. Sie sind süß, herzhaft und mit dem Umami von Zitronengras angereichert.

Zutaten

- 1 kg Schweinesteak (Minutensteaks)
- 1 EL Austernsoße
- 1 EL Sojasoße
- 5 Stangen Zitronengras
- 1 EL Fischsoße
- 2 rote Schalotten
- 6 Knoblauchzehen
- 1/3 EL Fünf-Gewürze-Pulver
- 1/2 EL Zucker
- 1/2 EL Hühnerbrühepulver
- 1/2 EL Pfeffer
- 1 1/2 EL Malzsirup
- 1/2 EL Karamellsoße
- 1 EL Annatto Öl
- 1 Orange
- 2 EL Saft von Schalotten und Knoblauch
- 4 EL Schalotten-Knoblauch-Öl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 1/2 EL Kondensmilch



Zubereitung

1. Fleisch mit Salz waschen und trocken tupfen.
2. Die Orange waschen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Zitronengras in 6 cm lange Stücke schneiden und etwas weichklopfen.
4. Knoblauch und Schalotten in einem Mörser fein stampfen und den Saft auspressen.
5. Alle Zutaten in ein Schälchen gut vermengen. Das Fleisch und die Orangenscheiben darin marinieren. Für 3-8 Stunden gut zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
6. Vor dem Grillen das Fleisch ca. 30 min auf Zimmertemperatur bringen. Die Steaks auf jede Seite goldbraun grillen.

Beilage: vietnamesisches Kimchi

- 200 g Möhren
- 300 g weißen Rettich
- 1 EL Salz
- 3 EL Zucker
- 150 g Zucker
- 200 ml Essig (kein Konzentrat)

Möhren und Rettich in feine Streifen schneiden und salzen. Gut durchmischen und 10 min ziehen lassen. Den Saft auspressen und mit 3 EL Zucker marinieren.

In einem Topf 150 g Zucker und 200 ml Essig leicht aufkochen, abkühlen lassen und über das Möhren-Rettich-Gemisch gießen. Dies kann in einem Glas mit Schraubdeckel 2-3 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Das gegrillte Schweinefleisch kann mit Reis (Duftreis), Gurke, Salat, Tomate, Möhren-Rettich-Gemisch und einem Spiegelei angerichtet werden.

Als Dip passt sehr gut Nuoc Nam.

Annatto Öl selber machen:

In einer Pfanne oder kleinen Topf 100 ml Öl heiß werden lassen und dann die 3-4 TL Annatto Samen dazu geben. Gut durchrühren. Hitze runterstellen und so lange anrösten bis sich das Öl dunkelrot färbt. Wenn die Samen dunkel bis schwarz sind, ist das Öl fertig. Das Öl in einem Glas aufbewahren und kann dann für verschiedene Gerichte verwendet werden.

Nuoc Nam Zubereitung:

siehe Rezept Sommerrollen

Karamellsoße Zubereitung:

siehe Rezept Garnelen in Karamellsoße

HAT ES IHNEN GESCHMECKT ODER HABEN
SIE EINE IDEE FÜR EINE VERFEINERUNG?
SCHREIBEN SIE UNS...

MUI Doan GmbH
Asiatische Lebensmittel
Erlenstraße 86
47055 Duisburg

info@cho-mui.de
www.cho-mui.de



Mehr Infos zu Chợ MUI