

### REZEPT 18

### THỊT BÒ KHO

### VIETNAMESESISCHER RINDFLEISCHGULASCH

Thịt bò khô heißt wörtlich auf Vietnamesisch „geschmortes Rind“. Die Kochmethode ähnelt sehr unserem bekannten Rindergulasch, nur das es mit Zitronengras und Fischsauce gewürzt ist.

#### Für 6 Personen

#### Zutaten

- 1,2 kg Rindermuskel
- 800 g Rinderbrust
- 800 g Möhren
- 1 L Kokoswasser
- 3 EL Öl

#### Gewürze für das Rindfleisch:

- 1 TL Salz
- 2 EL Zucker
- 2 EL Chicken Powder
- 2 EL Sojasauce
- 4 Lila Zwiebeln (kleine Schalotten)
- 7 Knoblauchzehen
- 100 g Ingwer
- 5 Stangen Zitronengras
- 4 EL Fischsauce
- 3 EL Hoisinsauce

#### Gewürze für die Suppe:

- 2 EL Chicken Powder
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 3 EL Fischsauce
- 1 große weiße Zwiebel
- 2 rote Chili

#### Kräuterzutaten:

- 3 Anissterne
  - 1 Zimtstange
  - ½ EL Kurkumapulver
  - 1 EL Currypulver
  - 2 TL Thymianpulver
  - 1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
  - 1 TL Pfeffer
  - 4 Lorbeerblätter
  - 2 EL Mai Que Lo Wein ( Alternative: Shaohsing Kochwein)
  - 2 EL Annatto-Öl\*
  - ½ EL Paprikapulver\*
- \*(für die Färbung)



#### Zubereitung

1. 3 Schalotten, Knoblauchzehe, die Hälfte vom Ingwer und 1 Stange Zitronengras klein hacken. Rest Zitronengras in 10 cm lange Stücke und den Rest Ingwer in kleine Scheiben schneiden. 1 Schalotte in kleine Scheiben schneiden. Die große Zwiebel in dünne Längsstreifen schneiden.
2. Die zwei Sorten Fleisch mit Salz waschen und trocken tupfen. Dann heißes Wasser in einem Topf mit 1 TL Salz, 3 Stück von den Ingwerscheiben und den Schalotten-Scheiben dazugeben und aufkochen. Das ganze Fleisch hinein geben, 5 Minuten kochen, danach abgießen und das geronnene Blut gut abwaschen. Das Fleisch wieder trocken tupfen und in kleine 3,5 cm Stücke schneiden.
3. Das geschnittene Fleisch in eine große Schüssel geben, 2 TL gehackte Schalotten, gehacktes Zitronengras, 2 TL gehackten Knoblauch, alle Gewürze für das Rindfleisch, Paprikapulver, Annatto-Öl und die Kräuterzutaten dazu geben und gut durchmischen. Das marinierte Fleisch mindestens eine Stunde auf Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach 3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank. Kann aber auch über Nacht im Kühlschrank ziehen.
4. Möhren in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Zimt und Sternanis in einer Pfanne anrösten.
5. Einen großen Topf heiß werden lassen. Das Öl, den Rest der gehackten Schalotten, den Knoblauch hinein und darin anrösten. Das Fleisch dazu geben und 5-7 Minuten auf höchste Stufe goldbraun anbraten. Mit 500 ml Wasser ablöschen und das Kokoswasser dazugeben und aufkochen. Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen bis die Brühe klar wird und kein Schaum mehr entsteht. Dann die Hitze runter drehen, alle Gewürze für die Brühe, Zimtstange, Sternanis, Rest Ingwerscheiben und Zitronengrassstücke dazu geben und 1 Stunde köcheln lassen. Nun noch die Möhren dazu geben und so lange köcheln lassen bis das Fleisch zart und die Möhren weich sind.
6. Den Herd ausstellen und die weiße Zwiebel Streifen dazu geben und umrühren.

### Servieren

Geben Sie heißen Jasmine Reis auf einen Teller. Der Gulasch kann dann mit Thaibasilikum und Koriander serviert werden.

Als Beilage eignet sich ebenfalls ein angedünstetes Gemüse. Das macht das Gericht etwas leichter und der thailändische Basilikum sowie Koriander geben dem Gulasch Frische.

### Rezept Annato-Öl

Annatto Samen sind kleine, dreieckige, rötlich-gelben Samen des Orleanstrauchs, auch Achiote genannt. Die Samen können zermahlen oder in Öl erhitzt werden zur Verwendung als natürliche Lebensmittelfärbung.

Herd auf mittlere Stufe stellen. 200 ml Öl in einer Pfanne oder kleinen Topf leicht erhitzen. Ca. 2 EL Annatto-Samen dazu geben und weiter erhitzen. Dabei die Samen gut umrühren. Die Samen verlieren ihre rote Farbe bei niedriger Hitze und werden langsam dunkelrot bis schwarz. Die Pfanne dann runternehmen und einige Minuten abkühlen lassen. Das Öl kann dann durch ein Sieb in ein Glas gefiltert werden. In der Vietnamesische Küche wird das Öl sehr oft eingesetzt, zum Beispiel bei gebratenem Reisgerichten, Suppengerichten oder gedämpfter Fleischpastete.

#### **Wichtig:**

Das Öl darf nicht zu heiß werden, sonst werden die Annatto-Samen zu schnell schwarz und geben zu viel Bitterstoffe ab.

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](mailto:info@cho-mui.de)  
[www.cho-mui.de](http://www.cho-mui.de)



Mehr Infos zu Chợ MUI