

Menu

Pikantes Sturmfleisch im Pelz

Ein Gericht für stürmische Tage & starke Geschmacksknospen

Zutaten (für 4 Pers.)

sehr scharfe Asiatische Sauce

Honig

Ketchup

1 Zwiebel

1 Knoblauch

Maizena

1 Frischer Ingwer

Koreander

Soja Sprossen

Sesam

4 Rindsplätzli a la Minute

2 Flaschen Sonnenblumenöl

2 Limetten

Reis

Zubereitung

Schritt 1: Windgeschütztes Kochen starten

Mise en Place wie ein Küchen-Ninja:

- Zwiebel hacken
- Knoblauch fein schneiden
- Ingwer in feine Stäbchen schnitzen
- Koriander, Sojasprossen & Sesam als Topping bereithalten

Schritt 2: Fleisch mit Feuer

- Schweizer Rind scharf anbraten
- Mit Salz & Pfeffer würzen
- Aus der Pfanne nehmen, mit Maizena marinieren, parken

Schritt 3: Sauce mit Wumms

- Zwiebeln in derselben Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten
- Honig, scharfe asiatische Sauce, Ketchup & Knoblauch dazu
- Abschmecken, leicht köcheln lassen, zur Seite stellen

Schritt 4: Reis ruhig ziehen lassen

- Reis im Wasser kochen, ca. 20 Min ziehen lassen

Schritt 5: Öl, aber mit Köpfchen

- 2 Flaschen Sonnenblumenöl auf ca. 170°C erhitzen
- Rindfleisch 10–15 Sek. frittieren – nicht länger!
- Nie Plastik-Siebe benutzen (ist mal einem Freund von mir passiert...)

Schritt 6: Finale Fusion

- Frittiertes Fleisch zurück in die Sauce

Schritt 7: Anrichten & abheben

- Reis auf Teller
- Fleisch mit Sauce drüber
- Mit Sojasprossen, Sesam, Koriander & Ingwer toppen

Guten Appetit