

Braten Rezepte

Asiatischer Rinderbraten

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fleisch, Hauptgang, Rind

2	Essl. flüssiger Honig	3	Essl. Erdnussöl
3	Essl. Sojasoße	150 ml	Weißwein
1	Essl. Zitronensaft	250 ml	Brühe
1	Limette in Scheiben		Soßenbinder für dunkle
	- geschnitten		- Soßen
2	getrocknete Chilischoten		Salz
2	Sternanis		Pfeffer
1	kg Rinderhüfte im Stück		

Honig, Sojasoße und Zitronensaft mit etwas Salz und Pfefferverrühren. Chilischoten und Sternanis im Mörser zerstoßen und dazugeben.

Das Fleisch, die Marinade und die in Scheiben geschnittene Limette in einen Gefrierbeutel geben. Dann den Beutel fest verschließen und die Marinade über dem ganzen Fleisch verteilen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen Marinade jedoch aufheben und im Öl von allen Seiten kurz anbraten. Dann mit der Marinade und dem Weißwein ablöschen, mit Brühe angießen und aufkochen. Anschließend das Fleisch herausnehmen und den Bratsatz passieren.

Das Fleisch auf ein Backblech geben und 25 Minuten bei 200 °C auf der 2. Schiene von unten braten. Am Ende der Garzeit das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Aluminiumfolie gewickelt ca. 7 Minuten ruhen lassen. Die Soße mit etwas Soßenbinder nach Packungsanweisung binden.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße garniert servieren.