

Braten Rezepte

Asiatischer Sauerbraten

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Asien, Fleisch, Rind

	Für den Braten		
1	kg Rindfleisch	2	Teel. Speisestärke
2	Zwiebeln		Erdnussöl zum Braten Für
2	Frühlingszwiebeln		- die Marinade
2	Essl. Ingwer, sauer eingelegt	1/4	Liter Wasser
4	Essl. Bambussprossen	1/8	Liter Reisessig
2	Teel. Sesamöl, dunkles	1	Teel. Sojasauce, dunkle
1	Essl. Sojasauce, dunkle	2	Essl. Ingwer, sauer eingelegt
1	Essl. Mirin (ersatzweise Sherry)	2	Essl. Bambussprossen
		2	Zweige Koriander

Die Zutaten für die Marinade mischen. Das Rindfleisch waschen und mit Küchenkrepp abtupfen. Die Marinade abschmecken. Wenn sie zu sauer sein sollte, noch etwas Wasser hinzufügen. Ist sie nicht sauer genug, noch etwas Reisessig zugeben. Das Fleisch in die Marinade geben und im Kühlschrank mindestens 3 Tage durchziehen lassen.

Nach 3 Tagen das Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Reisessigbrühe durch ein Sieb geben und auffangen. Die gepellten Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. von den geputzten Frühlingszwiebeln nur die weißen und hellgrünen Teile verwenden und diese in Scheiben schneiden. Den Ingwer in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem Bräter erhitzen, die Zwiebelwürfel und Frühlingswürfelscheiben darin anschmoren und den Braten ringsherum schnell anbraten. mit der Reisessigbrühe ablöschen und die restlichen Zutaten bis auf die Speisestärke hinzugeben. Den Sauerbraten nun bei 170°C etwa 2 Stunden im Backofen schmoren und nach etwa 1 Stunde die verbrauchte Flüssigkeit mit etwa 1/2 Liter Wasser auffüllen.

Danach den Sauerbraten aus dem Sud nehmen und warm stellen. Den Sud aufkochen, die Speisestärke mit 1/2 Tasse Wasser verrühren und damit die Sauce binden. Abschmecken eventuell noch mal mit Sojasauce, Mirin und Reisessig.

Dazu passen frittierte oder gekochte Glasnudeln.