



Bo Luc Lac – vietnamesisches Rind

Frisch aus Daniels Küche

Das war ein Gedicht....Wir wollten was asiatisches, also haben wir die Metro ins Pariser Chinesenviertel genommen. Fast alle Lokale waren leer, nur ein Vietnamese war so gut besucht, dass sich eine Warteschlange gebildet hatte. Wir haben uns auch angestellt und hervorragend gespeist. So zartes Fleisch, einfach mmhm, wieder zuhause habe ich mich in die Kunst der asiatischen Fleischzartmacherkunst eingelezen.

600 gr Rinderlendensteaks
1/3 Tl Natriumbicarbonat (Backpulver)
3 El Wasser

2 El Sojasauce
1 El dicke Austernsauce
1 El Reiswein
1 El Reissessig
1 El Zucker
1 El Sesamöl

1 cm frischer Ingwer
3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln



schwarzer Pfeffer

1. Sehnen und Häute von den Steaks entfernen, in 1.5 cm grosse Stücke schneiden, mit etwas Wasser und dem Natriumbicarbonat gut mischen und mehrere Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Eine Stunde vor Zubereitung das Fleisch mit den restlichen Marinadezutaten gut mischen.
3. Knoblauch und Ingwer fein würfeln, Zwiebel schälen, längs achteln und in einzelne Schichten (Blätter) zerrupfen.
4. Wok oder Pfanne erhitzen, Ingwer- und Knoblauchwürfel in etwas neutralem Öl anbraten, Fleisch dazugeben, weiterbraten, nach einer Minute Zwiebeln untermischen, bis zum gewünschten Garpunkt braten und mit Pfeffer würzen.
5. Stilgerecht auf Salatblättern und Tomatenscheiben servieren.

Dazu gibt es roten Bratreis: Reis nach Vorschrift kochen, eine große Zwiebel würfeln, in Öl andünsten, Reis dazugeben, braten, mit etwas Sojasauce würzen und mit in etwas Wasser aufgelöstem Tomatenmark färben. Mit Serviering auf Teller dressieren und ein Spiegelei auflegen.

Und die Gurke: längs halbieren, Kerne entfernen und in 3mm Scheiben schneiden. In einer Mischung aus Reissessig, Zucker und Wasser ein paar Stunden einlegen. Abgießen und mit Piment d'Espelette würzen.