

Beef Bulgogi

Beef Bulgogi

Endlich gab es mal wieder etwas asiatisches. Koreanisches Beef Bulgogi wollte ich schon lange mal ausprobieren und hier kommt nun das Rezept dazu. Ich liebe die koreanische Küche und Rindfleisch essen hier bei uns sowieso alle gern. Da dieses Gericht ausnahmsweise mal nicht scharf ist, musste hier beim Essen auch keiner sterben. Meine Tochter und mein Mann waren darüber sehr dankbar. Das Bulgogi war wirklich super lecker und wird es in Zukunft nun öfter geben.

Normalerweise wird Bulgogi wohl mit Flank- oder Rib-Eye-Steak zubereitet. Beides konnte ich hier aber nicht bekommen, weshalb ich normales Rinderfilet genommen habe. Das hat gut funktioniert und war super lecker. Dazu gab es bei uns asiatischen Gurkensalat und einfachen Basmati Reis. Hier könnt ihr aber natürlich einfach den Reis verwenden, den ihr am liebsten mögt. Das Rezept für den Gurkensalat findet ihr hier. Solltet ihr diesen noch nicht probiert haben, kann ich euch das Rezept dazu nur empfehlen.

Koreanisches Bulgogi mit asiatischem Gurkensalat & Basmati

Reis

Für das Beef Bulgogi zuerst das Steak in Frischhaltefolie wickeln und für etwa 30 Minuten in den Gefrierschrank legen. Währenddessen die Lauchzwiebeln putzen. Den weißen Teil fein hacken und den grünen Teil in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen, oder ebenfalls fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Für die Marinade die Sojasauce zusammen mit dem Zucker, dem Knoblauch, Ingwer, dem weißen Teil der Lauchzwiebeln, Sesam, Sesamöl und dem Pfeffer in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren.

Das Steak aus dem Gefrierschrank nehmen und quer zur Faser, in etwa 0,5-0,6 cm dicke Scheiben schneiden. Das Fleisch hinterher in einen ZIP-Beutel geben, die Marinade darüber gießen, Beutel schließen und gut durchkneten. Anschließend für mindestens 2-3 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank legen.

Die Hälfte vom Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Etwas die Hälfte vom Fleisch gleichmäßig in dem heißen Öl verteilen. Dabei sollte das Fleisch nicht übereinander liegen. Die Steakstreifen nun kurz, aber kräftig anbraten, bevor sie gewendet werden. Anschließend von der anderen Seite ebenfalls scharf anbraten. Mit dem restlichen Fleisch ebenso verfahren. Das fertige Bulgogi direkt mit Gurkensalat und Basmati Reis anrichten und genießen.

WEITERE REZEPT-IDEEN AUS DER ASIATISCHEN KÜCHE

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN
