Asiatischer Rinder-Tafelspitz

Zutaten für das Fleisch (für 4 Personen):

- 1 kg Tafelspitz
- 3 Kaffir-Limettenblätter
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Sternanis
- 6 Pfefferkörner
- 2 Gemüsezwiebeln
- 150 g Ingwer
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Pastinake
- 4 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 0,2 Knolle Sellerie
- 200 g Shiitake-Pilze
- 1 großes Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 1 Knolle junger Knoblauch
- 3 Chili-Schoten
- 2,5 EL salzreduzierte Sojasoße
- 2 Pak Choi

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und - falls vorhanden - die sehnige Schicht entfernen, damit sich das Fleisch beim Garen nicht zusammenzieht. Von beiden Seiten salzen. Das entfernte Sehnenstück nicht wegwerfen, sondern mit auskochen. Das Fleisch in einen Topf legen und mit kaltem Wasser auffüllen, bis es gerade bedeckt ist. Lorbeer, Kaffir-Limettenblätter, Sternanis und Pfefferkörner hinzugeben, dann zum Kochen bringen.

Gemüsezwiebeln mit Schale halbieren und die Schnittseiten in einer Pfanne braun rösten, die Zwiebeln anschließend in den Topf geben.

Sämtliches Gemüse außer dem Pak Choi waschen und schälen. In grobe Stücke schneiden und beiseitestellen. Die Gemüse- und Zwiebelschalen zum Fleisch in den Topf geben und mitkochen, sie geben der Brühe Geschmack und eine schöne Farbe.

Etwa die Hälfte des Ingwers in grobe Scheiben schneiden. Die Stängel der Shiitake-Pilze entfernen und beides ebenfalls in die Brühe geben. Die Pilzköpfe je nach Größe halbieren oder vierteln und beiseitestellen.

Die Stiele der Petersilie und des Korianders abschneiden, halbieren und in die Brühe geben. Die Blätter fein hacken und beiseitestellen.

Den Knoblauch inklusive des Stiels in grobe Stücke schneiden und zur Brühe geben. Wer getrockneten Knoblauch verwendet, schält mehrere Zehen, halbiert sie und gibt sie in die Brühe.

Alles circa 1,5 Stunden leise köcheln lassen, bis das Fleisch zart gegart ist. Das fertig gegarte Fleisch aus dem Topf nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren. Das Fleisch und das vorgeschnittene Gemüse in die klare Brühe geben.

Vom restlichen Ingwer die Schale abschaben und den Ingwer in feine Würfel schneiden. Chili-Schoten ebenfalls fein würfeln. Beides in die Brühe geben. Mit Sojasoße und Salz würzen. Etwa 10-15 Minuten kochen, bis das Gemüse bissfest ist.

Pak Choi waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr grobe Stücke schneiden. Ganz zum Schluss zusammen mit den

Shiitake-Pilzköpfen in die Tafelspitzbrühe geben und kurz darin ziehen lassen.

Zutaten für die Marinade:

· 3 EL salzreduzierte Sojasoße
· 2 EL Honig
· 3 TL Sesam
· 1 Chili-Schote
· 1 Bio-Zitrone
· 1 EL Olivenöl

Sojasoße, Honig, Sesam, etwas fein gehackten Koriander, fein gehackte Chili, den Abrieb von einer Viertel Zitrone, 1 Spritzer Zitronensaft und das Olivenöl vermengen.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen, in dicke Scheiben schneiden und rundum in der Marinade wälzen.

Zutaten für den Reis:

· 250 g Basmati- oder Duftreis
· Salz

Den Reis einmal kalt waschen und die Stärke ausspülen. In einen Topf geben und Wasser im Verhältnis 1:1,5 sowie 1 Prise Salz hinzugeben. Umrühren, mit einem Deckel verschließen und 3 Minuten aufkochen lassen. Dann den Topf von der Platte nehmen und den Reis etwa 20-25 Minuten ziehen lassen.

Anrichten:

Den Reis für jede Portion eine kleine Dessertschale drücken und wie einen kleinen Berg in die Mitte der Teller stürzen. Den Teller mit Brühe und Gemüse auffüllen, das Fleisch darauflegen. Alles mit Kräutern bestreuen und servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!
Sendetermin: 25.02.2023
Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen