

Bulgogi: Koreanisches Rindfleisch mit Pak Choi und Rettichsalat

Zutaten für das Fleisch (für 2 Personen):

- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 (Sorte Pink Lady) Apfel
- 40 ml Sojasoße
- 50 g Zucker
- 15 ml Sesamöl
- 50 ml Wasser
- 400 g Hüftsteak
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL heller Sesam
- Salz
- Pfeffer

Zunächst die Marinade für das Rindfleisch zubereiten. Dafür Knoblauch und Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauch-, Zwiebel- und Apfelstücke in ein hohes Behältnis geben und zusammen mit Sojasoße, Zucker, Sesamöl und Wasser mit einem Pürierstab mixen.

Hüftsteak in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel legen, mit der Marinade übergießen und über Nacht darin ziehen lassen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Steakstreifen etwa 5 Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Sesam separat in einer Pfanne ohne Fett rösten und über das Bulgogi verteilen.

Zutaten für den Pak Choi:

- 4 kleine Pak Choi
- 4 EL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer

Pak Choi halbieren und in einer Pfanne in Sesamöl von beiden Seiten bei mäßiger Temperatur braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für den Rettichsalat:

- 250 g weißer Rettich
- 0,5 Bund Frühlingslauch
- 1 Peperoni
- 4 EL Sesamöl
- 4 EL Reisessig
- 2 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Rettich schälen und in dünne Scheiben hobeln. Frühlingslauch und Peperoni waschen, trocknen und in Ringe/Scheiben schneiden. Aus Sesamöl, Reisessig, Zucker, Salz und Pfeffer eine süßsaure Marinade herstellen. Die Rettich-, Frühlingslauch- und Peperonischeiben darin marinieren.

Das heiÙe Bulgogi zusammen mit Pak Choi und Rettichsalat auf Tellern servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 09.11.2022

Koch/Köchin: Christoph Ruffer

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