

Vietnamesischer Rindfleischgulasch

Thit bò khô heißt wörtlich auf Vietnamesisch „geschmortes Rind“. Die Kochmethode ähnelt sehr unserem bekannten Rindergulasch, nur dass es mit Zitronengras und Fischsauce gewürzt ist.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

1 ,2 kg Rindermuskel
800 g Rinderbrust
800 g Möhren
1 l Kokoswasser
3 EL Öl

Gewürze für das Rindfleisch:

1 TL Salz
2 EL Zucker
2 EL Chicken Powder
2 EL Sojasauce
4 lila Zwiebeln (kleine Schalotten)
7 Knoblauchzehen
100 g Ingwer
5 Stangen Zitronengras
4 EL Fischsauce
3 EL Hoisinsauce

Gewürze für die Suppe:

2 EL Chicken Powder
1 EL Zucker
1 TL Salz
3 EL Fischsauce
1 große weiße Zwiebel
2 rote Chili

Kräuterzutaten:

3 Anissterne
1 Zimtstange
1/2 EL Kurkumapulver
1 EL Currypulver
2 TL Thymianpulver
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver

1 TL Pfeffer
4 Lorbeerblätter
2 EL Mai Que Lo Wein (Alternative: Shaohsing Kochwein)
2 EL Annatto-Öl (für die Färbung) -> Rezept weiter unten
1/2 EL Paprikapulver (für die Färbung)

Zubereitung

1. Schalotten, Knoblauchzehe, die Hälfte vom Ingwer und 1 Stange Zitronengras klein hacken. Rest Zitronengras in 10 cm lange Stücke und den Rest Ingwer in kleine Scheiben schneiden. 1 Schalotte in kleine Scheiben schneiden. Die große Zwiebel in dünne Längsstreifen schneiden.
2. Die zwei Sorten Fleisch mit Salz waschen und trocken tupfen. Dann heißes Wasser in einem Topf mit 1 TL Salz, 3 Stück von den Ingwerscheiben und den Schalotten-Scheiben dazugeben und aufkochen. Das ganze Fleisch hineingeben, 5 Minuten kochen, danach abgießen und das geronnene Blut gut abwaschen. Das Fleisch wieder trocken tupfen und in 3,5 cm Stücke schneiden.
3. Das geschnittene Fleisch in eine große Schüssel geben, 2 TL gehackte Schalotten, gehacktes Zitronengras, 2 TL gehackten Knoblauch, alle Gewürze für das Rindfleisch, Paprikapulver, Annatto-Öl und die Kräuterzutaten dazugeben und gut durchmischen. Das marinierte Fleisch mindestens eine Stunde auf Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach 3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank. Kann aber auch über Nacht im Kühlschrank ziehen.
4. Möhren in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Zimt und Sternanis in einer Pfanne anrösten.
5. Einen großen Topf heiß werden lassen. Das Öl, den Rest der gehackten Schalotten und den Knoblauch hinein und darin anrösten. Das Fleisch dazugeben und 5-7 Minuten auf höchster Stufe goldbraun anbraten. Mit 500 ml Wasser ablöschen und das Kokoswasser dazugeben und aufkochen. Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen bis die Brühe klar wird und kein Schaum mehr entsteht. Dann die Hitze runterdrehen, alle Gewürze für die Brühe, Zimtstange, Sternanis, Rest Ingwerscheiben und Zitronengrasstücke dazugeben und 1 Stunde köcheln lassen. Nur noch die Möhren dazugeben und so lange köcheln lassen bis das Fleisch zart ist und die Möhren weich sind.
6. Den Herd ausstellen und die weißen Zwiebel-Streifen dazugeben und umrühren.
7. Geben sie heißen Jasmin-Reis auf einen Teller. Der Gulasch kann dann mit Thaibasilikum und Koriander serviert werden.
8. Als Beilage eignet sich ebenfalls ein angedünstetes Gemüse. Das macht das Gericht etwas leichter und der thailändische Basilikum sowie der Koriander geben dem Gulasch Frische.