

Beef Rendang

Rezept von Sandra Scheidl

Beef Rendang ist ein würziges, curryähnliches Ragout aus Indonesien. Sandra Scheidl hat den Schärfegrad des Gerichts an den deutschen Gaumen angepasst. Wer mag, darf natürlich nachschärfen.



Zutaten für 4 Personen:

- 3 Stangen Zitronengras
- 1 Spitzpaprika
- 1-2 Chilischoten (je nach gewünschter Schärfe)
- 3 Schalotten
- 5 cm Ingwer
- 5 cm Galgant (zu finden in Asia-Supermärkten)
- 800 g Schaufelstück vom Rind
- 1 Stange Zimt
- 3 Kardamomkapseln
- 5 Nelken
- 3 Sternanis
- 1 EL ganze Koriandersamen
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 400 ml Wasser
- 600 ml Kokosmilch
- 5 Kaffir-Limettenblätter (zu finden in Asia-Supermärkten)
- 1 EL Tamarindenpaste (zu finden in Asia-Supermärkten)
- 40 g Kokosraspel
- 300 g Jasminreis

- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker

Außerdem:

- Teesieb/Teebeutel

Zubereitung:

- Paprika und Chili entkernen, Schalotten, Ingwer und Galgant schälen. Alles in grobe Stücke schneiden.
- Mit dem Messerrücken einige Male auf die Zitronengrasstängel schlagen, damit sich das Aroma besser entfalten kann. Danach den weißen vom grünen Teil trennen. Den weißen Teil klein schneiden. Den grünen Teil beiseitelegen.
- Paprika, Chili, Schalotten, Ingwer, Galgant und die weißen Zitronengrasstücke in einem Mixer zerkleinern, bis eine Paste entsteht.
- Das Fleisch in 3-4 cm große Würfel schneiden.
- In einer Pfanne die Aromaten Zimt, Kardamom, Nelken, Sternanis und Koriandersamen ohne Öl rösten, bis die Gewürze anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in einen Teebeutel oder verschließbares Teesieb geben.
- In einem großen Topf Sonnenblumenöl erhitzen und die Fleischstücke einige Minuten darin anbraten, bis sie braun werden. Danach die Temperatur etwas herunterstellen, die grünen Zitronengras-Stücke und die Paste hinzugeben und alles zusammen für 2-3 Minuten rösten.
- Das Fleisch mit 400 ml Wasser und Kokosmilch ablöschen. Die Kaffir-Limettenblätter und die Tamarindenpaste mit in den Topf geben. Bei geringer Hitze etwa 2-3 Stunden kochen lassen, damit die Flüssigkeit verdampfen kann.
- Nach etwa 2 Stunden Kokosraspel ohne Öl in einer Pfanne anrösten, bis sie leicht braun werden und anfangen zu duften. Geröstete Raspel mit zum Fleisch geben.
- Den Jasminreis nach Packungsanweisung zubereiten.
- Das Ragout mit Salz und Zucker abschmecken und noch weiter köcheln, damit der Zucker leicht karamellisieren kann. Fertig ist das Beef Rendang, wenn das Fleisch zart ist und die Flüssigkeit komplett reduziert.
- Vor dem Anrichten die Zitronengras-Stangen, die Kaffir-Limettenblätter und den Gewürzbeutel aus dem Gericht entfernen.
- Beef Rendang zusammen mit dem Reis anrichten und genießen.