



## Genuss-Ideen

# Sautierter Rostbraten „Asia Style“

Ein Rezept von Peter Buhl

### Für 4 Personen:

400 g	gut gereifter Rinderrücken vom Metzger Schneider
400 g	gemischtes Gemüse und Pilze (s. u.)
4 EL	Kokosöl
1	Knoblauchzehe
125 ml	Gemüsebrühe
125 ml	Kokosmilch
3 EL	süße Chilisauce
2 EL	Austernsauce
2 EL	Fischsauce
1 EL	Zucker
1 Bund	Koriander
3 EL	gerösteter Sesam
160 g	Basmati Duftreis

### Zubereitung:

Gemüse und Pilze (Karotte, Zwiebellauch, Blumenkohlrischen, Broccoli-  
rischen, Thaispargel, Mini-Maiskölbchen, Pak Choi, Zuckerschoten,  
Shiitakepilze, Steinchampignons, Kräuterseitlinge) putzen und zuschnei-  
den: Die Karotten der Länge nach halbieren und schräg in 1 cm dicke  
Rauten schneiden. Die Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren und



Wir beraten Sie gerne persönlich in unseren Fachgeschäften.

[www.der-metzger-schneider.de](http://www.der-metzger-schneider.de)

gut waschen, dann ebenfalls in schräge Rauten schneiden. Blumenkohl und Broccoli in kleine Röschen brechen. Thaispargel kleinschneiden. Die Maiskölbchen halbieren und ebenfalls kleinschneiden. Pak Choi halbieren und in nicht zu schmale Streifen schneiden. Zuckerschoten einmal schräg halbieren. Shiitakepilze, Steinchampignons und Kräuterseitlinge mit einem feuchten Tuch abreiben und ebenfalls nicht zu klein schneiden.

Eine Pfanne mit hohen Seitenrändern (am besten eine Wokpfanne) gut erhitzen und darin zwei Esslöffel Kokosöl sehr heiß werden lassen. Den Rinderrücken in Streifen schneiden, die Streifen ganz schnell von allen Seiten anbraten (sie dürfen innen ruhig noch sehr rosa sein). Jetzt das Fleisch in eine ausreichend große Schüssel geben und beiseitestellen. Nun die restlichen zwei Esslöffel Kokosöl heiß werden lassen und darin das geschnittene Gemüse und die Pilze bei großer Hitze von allen Seiten schön anbraten. Die halbierte Knoblauchzehe zugeben und mit Zucker würzen. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen. Mit Chilisauce, Austernsauce und Fischsauce würzen und ein bisschen einkochen lassen. Den Basmatireis in einem Topf nach Packungsangabe zubereiten. Fleischpfanne mit Reis hübsch anrichten und mit dem Koriandergrün und dem gerösteten Sesam garnieren.

Unser Dank für dieses leckere Rezept geht an Peter Buhl, Küchenchef im Ludwigsburger Traditions-Restaurant „Post-Cantz“. [www.post-cantz.de](http://www.post-cantz.de)



*Guten Appetit!*

Wir beraten Sie gerne persönlich in unseren Fachgeschäften.

[www.der-metzger-schneider.de](http://www.der-metzger-schneider.de)