

Rezept

Rind mit Bohnen und Basilikum

Ein Rezept von Rind mit Bohnen und Basilikum, am 30.06.2024

Zutaten

1/2-1 Bund Thai-Basilikum	2-3 kleine rote Chilischoten
5 Knoblauchzehen	100 g Thai-Schalotten
50 g Ingwer	200 g Schlangenbohnen (ersatzweise Kenia- oder Brechbohnen)
500 g Hüftfilet oder -steak vom Rind	4 EL Öl
1/2-1 TL Fischsauce	3 EL Austernsauce
2 TL Palmzucker	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Das Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitestellen. Die Chili waschen, die kernlose Spitze in dünne Ringe schneiden und ebenfalls zum Garnieren beiseitestellen. Die restliche Chilischote längs halbieren, entkernen und grob hacken. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und ebenfalls grob hacken.
2. Den Ingwer schälen, erst in dünne Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden (alternative Bohnen zusätzlich in Salzwasser blanchieren: Keniabohnen 2 - 3 Min., die Brechbohnen 5 - 6 Min.). Das Fleisch erst längs in 3 - 4 cm breite Streifen und dann quer zur Faser in 3 mm dünne Scheiben schneiden.
3. Das Öl im Wok stark erhitzen und die Basilikumblätter darin in 1 - 2 Min. knusprig rührbraten. Mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann die gehackte Chili mit Knoblauch und Schalotten im verbliebenen Öl ca. 2 Min. rührbraten. Das Fleisch und den Ingwer hinzufügen und alles unter Rühren ca. 3 Min. weiterbraten. Schließlich die Bohnen dazugeben und weitere 6 - 7 Min. rührbraten, bis sie gar sind.
4. Alles mit Fischsauce, Austernsauce, Palmzucker und Salz abschmecken. Das Rindfleisch-Bohnen-Gericht mit frittiertem Thai-Basilikum anrichten und mit den Chiliringen und frischem Basilikum bestreuen. Dazu passen Reismüden.