

Asiaduftender Brustkern

Dieses Stück vom Rind ist in letzter Zeit schwer in Mode gekommen – es ist ein mageres Fleisch, das einen flachen Knochen umschließt, der es beim Schmoren schön saftig werden lässt. Klassischerweise wird er in Rotwein geschmort, wodurch eine schöne, dichte Sauce entsteht. Heute wird der Brustkern in chinesischer Meistersauce geschmort, die einfach umwerfend ist. Das macht überhaupt keine Mühe, verlangt nur Zeit, entsteht sozusagen (fast) von allein.



Zutaten Meistersauce für 4 bis 6 Personen:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwerwurzel
- 1 daumengroßes Stück Orangenschale (ungespritzt)
- 2-3 getrocknete Chilis (nach Gusto auch frische)
- 1/8 l Sojasauce
- 1/8 l Sherry
- je 1 TL Pfeffer- und Pimentkörner
- 1-2 Stück Sternanis
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Zucker

Außerdem:

- 1,5-2 kg Brustkern vom Rind (Flache Rippe)

Zubereitung:

- Für die Meistersauce Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen, grob zerkleinern und mit den übrigen Gewürzen und Flüssigkeiten in einen Topf füllen, der so bemessen sein sollte, dass er das Fleisch gerade eben bequem aufnimmt.
- Erstmal eine halbe Stunde leise köcheln, dann das Fleisch einlegen. Es soll darin nahezu bedeckt sein, gegebenenfalls noch etwas mehr Sojasauce und Sherry (zu gleichen Teilen) zufügen und so viel Wasser angießen, dass es eben bedeckt ist.
- Erneut langsam zum Kochen bringen. Sobald der zunächst an der Oberfläche gebildete Schaum wieder verschwunden ist, auf nunmehr kleinster Flamme zugedeckt etwa 2 bis 3 Stunden leise ziehen lassen. Im Sud abkühlen, dafür richtig kaltstellen.
- Für eine Sauce vom Kochsud etwa 1/4 Liter abnehmen, um die Hälfte einkochen, nochmals abschmecken, vor allem mit Zitronensaft würzen.

- Den restlichen Sud absieben und bis zur nächsten Verwendung kaltstellen (hält sich im Kühlschrank gut eine Woche) oder tiefrieren. Man kann darin auch Schweinefleisch, Lamm oder Huhn garen.

Servieren: Das Fleisch vom Knochen lösen und sauber zuschneiden, quer zur Faser in dünne Scheiben aufschneiden. Mit dem sirupähnlich eingekochten Sud beträufeln.

Beilage: Auf im Wok umhergewirbeltem Pak Choi / Chinakohl anrichten. Außerdem gibt es dazu Duftreis.

Getränk: entweder ein großer Rotwein oder ein würziger Assam-Tee auf Eis

Pak Choi mit XO-Parfum

Dafür brauchen wir XO-Sauce aus dem Asialaden. Das ist eine wunderbare Würzsauce aus getrockneten Jakobsmuscheln, die man nur löffelweise einsetzt, weil sie so konzentriert ist und besonders gut zu Gemüse passt. Natürlich kein Problem, wenn man die nicht findet, dann nimmt man stattdessen Austernsauce oder eine gute Chilisauce.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 schöner Pak Choi
- 1 Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten (nach Schärfe)
- 2 EL neutrales Öl
- 1 TL Sesamöl
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL XO-Sauce
- Koriandergrün nach Belieben

Zubereitung:

- Den Pak Choi putzen, welke oder beschädigte Blätter entfernen, die dicken weißen Teile quer in gut fingerbreite Streifen schneiden, die Blätter nur halb so breit in Streifen schneiden und beides getrennt halten.
- Ingwer, Knoblauch und Chili sehr fein würfeln.
- Öl im Wok erhitzen, beide Sorten, zuerst die weißen Pak Choi-Streifen zufügen, gleich auch Ingwer, Knoblauch, Chili zufügen. Umherwirbeln, dabei salzen und pfeffern, die Zuckerprise auf dem Wokboden karamellisieren lassen.
- Dann auch die grünen Blattstreifen mitbraten. Sojasauce, XO-Sauce und noch einen Schuss der Meistersauce zufügen und alles unter Rühren mischend braten. Das Gemüse ist nach spätestens 2 Minuten fertig!