

BLACK MAGIC



Koreanisches Bulgogi mit „Black Magic Curry“

ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen

500 g Rindersteak (z.B.: Rücken, Hüfte)
 250 g Kräuterseitlinge oder andere größere Pilze
 250 g grüne Bohnen
 4 Knoblauchzehen
 2 Frühlingszwiebeln
 2 EL Herbaria „Black Magic Curry“
 4 EL Sojasauce
 2 EL Rohrohrzucker
 2 EL Sesamöl
 2 EL (geschälte) Sesamsamen
 ca. 300 g gekochter Reis,
 z.B. Rundkornreis oder Jasminreis
 Salatblätter (z.B. Romanasalat)
 Ssämssauce als Dip (gibt es fertig zu kaufen)

Das Rindfleisch in 5 mm dicke Streifen schneiden. Pilze der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rind und Pilze auf zwei Schüsseln verteilen. Die Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken, Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden – einen Teil der dunkelgrünen Ringe aufheben. Knoblauch und Frühlingszwiebeln mit „Black Magic Curry“, Sojasauce, Zucker, Sesamöl, Sesamsamen und 2 EL Wasser verrühren, das Rindfleisch mit der Hälfte davon marinieren. Rindfleisch und Pilze entweder in zwei Klappgrillgitter legen und über Holzkohle heiß grillen – oder in einer Pfanne in mehreren Portionen braten – ebenfalls sehr heiß und kurz. Damit die Pilze auch wirklich vegetarisch bleiben, zuerst die Pilze zubereiten. Die fast fertigen Pilze in der Pfanne mit der restlichen Marinade durchschwenken und glasieren. Auf dem Grill mehrfach mit Marinade bestreichen, das geht am besten im aufgeklappten Gitter. Das Gitter wieder schließen, ein paarmal wenden und so auch die Pilze glasieren. Zum Essen jeweils ein Stück Rind oder Pilz mit ein paar frischen Frühlingszwiebeln und etwas Reis in ein Salatblatt falten oder rollen und in Ssäm-Sauce dippen.

Ssäm-Sauce selber machen: 100 g milde Misopaste (koreanisch: Doenjang) mit 1–3 EL Chilipaste (je nach gewünschter Schärfe), 2 EL Reisessig und 3 EL neutralem Öl verrühren – evtl. mit 1 EL Wasser etwas cremiger rühren. Die Sauce hält sich wochenlang im Kühlschrank. Wer will kann auch noch ein paar Tropfen Sesamöl unterrühren, oder etwas gehackten Knoblauch oder Frühlingszwiebel. Dann hält die Sauce nur ein paar Tage.