Feuerfleisch koreanisch mit Cashew-Reis

Für 2 Portionen:

400 g Hüftsteak	1 Apfel	1 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen	40 ml Sojasauce	40 g Zucker
15 ml Sesamöl	50 ml Wasser	1 gelbe Karotte
1 Bund Frühlingslauch	4 El Pflanzenöl	10 g heller Sesam
100 g Basmatireis	40 g Cashew-Kerne	1 kleiner Kopfsalat
2 El Misopaste	Salz, Pfeffer	

Das Hüftsteak in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls würfeln. Apfel-, Zwiebel-, und Knoblauchwürfel zusammen mit Sojasauce, Zucker, Sesamöl, Wasser, etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Die Marinade zu den Steakstreifen geben.

Die Karotte schälen und den Frühlingslauch putzen. Beides in dünne Scheiben schneiden und zum Fleisch geben. Alles für 1 Stunde marinieren lassen.

Nach der Marinierzeit das Fleisch zusammen mit der Marinade und dem Gemüse in einer heißen Pfanne in Pflanzenöl für 4 Minuten knusprig braten und mit Sesam bestreuen.

Den Basmatireis in 250 ml leicht gesalzenem Wasser garen. Die Cashew-Kerne kurz in einer heißen Pfanne rösten und unter den gegarten Reis geben. Die einzelnen Blätter vom Kopfsalat waschen und gut abtropfen lassen.

Die Salatblätter zusammen mit dem Feuerfleisch auf Teller anrichten.

Den Cashew-Reis separat in eine Schüssel füllen und zusammen mit Misopaste servieren. Zum Essen kann das Fleisch in die Kopfsalatblätter eingerollt, mit etwas Misopaste bestrichen und per Hand gegessen werden.

Christoph Rüffer am 07. April 2025