

Rindfleisch Teriyaki

67

Typ: Japanisch

Quelle: Consumers Guide

Bemerkungen: Rindfleisch auf "teriyaki"-Art kann, wie die meisten "yaki"-Gerichte, nicht nur in einem Grill, sondern auch auf einem "hibachi" oder auf einem Holzkohlen grill zubereitet werden. Die Sauce kann man in großen Mengen im voraus herstellen und verschlossen im Kühlschrank bis zu einem Monat aufbewahren.

2 Feb 85 etwas länger in T-Sauce marinieren kann nicht schaden. "Glasur" entbehrlich, Rumpsteak-Fleisch geht. Als Beilage genug für 8 Personen.

17 Aug 85: 750 g für 9 Personen nicht gerade viel. Holzkohlen grill wahrscheinlich am besten. Teller vorwärmen (150°C)

Zutaten:

Für 6 Personen

750 g mageres Rindfleisch ohne Knochen, vorzugsweise Filet oder Beefsteak, in 12 Scheiben von 0,5 cm Dicke geschnitten

TERIYAKI-SAUCE

1/4 l mirin (süßer sake), ersatzweise

knapp 1/4 l süßer Sherry

1/4 l japanische Sojasauce

1/4 l Hühnerbrühe

TERIYAKI-GLASUR

1/4 Tasse Teryaki-Sauce

15 g Zucker

2 TL Maisstärke, mit 1 EL kaltem Wasser angerührt

GARNIERUNG

4 TL Senfpulver, mit heißem Wasser zu einer dicken Paste verrührt und 15 Minuten beiseite gestellt

12 Stiele frische Petersilie

Rezept:

VORBEREITUNG:

1. Für die Sauce erwärmt man den mirin bzw. Sherry in einem 1 1/2 bis 2 l fassenden Kochtopf auf mittlerer Flamme. Den Topf vom Feuer nehmen, den mirin mit einem Streichholz anzünden und den Topf hin- und herbewegen, bis die Flamme erlischt. Sojasauce und Hühnerbrühe unterrühren und alles zum Kochen bringen. Die Sauce in eine Schüssel geben und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Für die Glasur vermischt man eine 1/4 Tasse Teryaki-Sauce zusammen mit 15 g Zucker in einem Kochtopf aus Emaille oder Edelstahl. Bei Mittelhitze fast bis zum Siedepunkt erhitzen und auf kleine Flamme zurückschalten. Die Mischung aus Stärkemehl und Wasser hineinrühren. Unter ständigem Rühren so lange kochen, bis eine durchsichtige, sirupähnliche Glasur entsteht. Sofort in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

ZUBEREITUNG :

Den Grill auf der höchsten Stufe vorwärmen oder einen hibachi oder Holzkohlen grill anzünden. Die Rindfleischscheiben nacheinander in die Teryaki-Sauce tauchen und in

5 cm Abstand von der Flamme 1 Minute von jeder Seite grillen, bis das Fleisch hellbraun ist. Soll das Fleisch "durch" sein, läßt man es 1 Minute länger unter dem Grill.

ANRICHTEN:

Das Fleisch in 2,5 cm breite Streifen schneiden und diese auf Portionsteller legen. Jede Portion mit ein wenig Glasur benetzen und mit einem Tupfer Senf und einem Stiel Petersilie garnieren. Wenn man will, kann man den Senf auch unter die Glasur rühren, bevor man diese über das Fleisch gibt.

Als Teil einer japanischen Mahlzeit (Seite 106) für 6 Personen, als Hauptmahlzeit ausreichend für 4 Personen.

ANMERKUNG: Ist von der teriyaki-Sauce ein wenig übriggeblieben, so kann man diesen Rest in einem festverschlossenen Glas bis zu 1 Monat im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Gebrauch muß die Sauce kurz aufkochen. Den Schaum von der Oberfläche abschöpfen.