

# Koreanischer Fleischtopf

# Bulgogi-





Ich wollte mir schon immer beibringen, wie man asiatisch kocht. Jetzt hatte ich ein leckeres Erfolgserlebnis beim zweiten Versuch mit einem [Koreanischen Bulgogi-Fleischtopf](#). Beim ersten Mal fand ich keine Zeit mehr, das Rundfleisch zu marinieren. Ich schmeckte jetzt einen Unterschied: Das tote Rind in dünnen Scheiben hatte eine Nacht mit den Zutaten im Kühlschrank verbracht und war gleich viel wohlschmeckender.

Das Rezept: Rund 400 Gramm Rinderfilet (das ist teuer! Credits: [Blutwurstmanufaktur](#) – das Fleisch von dort schrumpelt nicht zusammen, wenn man es brät). Das sind zwei Portionen, aber die esse ich locker allein auf.

Für die Marinade: 2 Esslöffel [Austernsauce](#), ein Esslöffel [Gochujang](#) (Koreanische Chili-Paste, superlecker!). Ein Esslöffel Maisstärke, ein Esslöffel [helle Sojasauce](#), ein Ei, ein Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer, ein Esslöffel reines Sesamöl. Die Zutaten in einer Schale gut durchmischen, das zerschnittene Fleisch eine Nacht darin ziehen lassen.

Zwei rote Zwiebeln zerkleinern, ca. 15 Gramm geschälten Ingwer mahlen bzw. zerreiben. Zwei Esslöffel Pflanzenöl in eine Pfanne geben (ein [Wok](#) ist natürlich besser, vgl. mittleres

Foto). Das Fleisch ca. sechs Minuten braten. Immer schön wenden und aufpassen, dass es nicht zu „durch“ wird.

Dann das Fleisch in eine Schüssel legen, noch einmal zwei Esslöffel Öl in den Wok und die Zwiebeln und den Ingwer darin dünsten. Zum Schluss das Fleisch aus der Schüssel dazugeben und kurz verrühren. Mit Reis servieren.

Die Möhre hätte ich aus ästhetischen Gründen in schmale Streifen schneiden sollen. Gurken probiere ich das nächste Mal aus, ich muss mich noch entscheiden, welche Sorte ich nehmen werde. Das Spiegelei habe ich weggelassen, weil ich vermutete, dass das tote Tier mich schon pappsatt machen würde – was der Fall war. Das Fleisch war so zart, dass ich es mit Stäbchen zerteilen und essen konnte!