

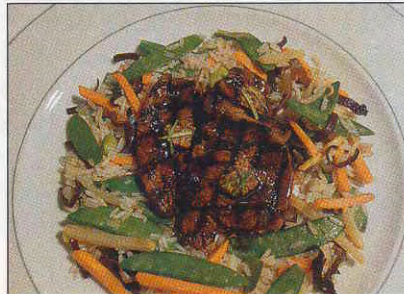
Gyuniku Teriyaki

Keine Angst - der Name ist mit Abstand das Komplizierteste an diesem Gericht. Orientalische Küche muss nicht immer aufwendig und mit einer zeitraubenden Jagd nach Zutaten verbunden sein. Hingegen können ihre kleinen Raffinessen unseren Alltag bereichern. Gyuniku Teriyaki ist ein Rezept aus Tibet und Nepal: grillierte Rindsfiletscheiben süsslich glasiert, kontrastiert mit einer pikanten Senfgarnitur. So wird's gemacht:

1. Teriyaki-Sauce Zutaten: 1/4 ltr. Sake (Reiswein) oder Sherry, 1/4 ltr. süsse Sojasauce, 1/4 ltr. Hühnerbouillon

Zubereitung: Sake in einer Pfanne erhitzen, anzünden und einkochen lassen. Sojasauce und Hühnerbouillon dazugeben, gut aufkochen und erkalten lassen. 1/4 dieser Sauce wird zurückbehalten, der Rest wird weiterverarbeitet zu

2. Teriyaki-Glasur Zutaten: 3/4 Menge der Teriyaki-Sauce, 15 g Zucker (etwas mehr, falls vorher keine süsse Sojasauce verwendet wurde), 5 g Maizena (mit kaltem Wasser anrühren)



Zubereitung: Teriyaki-Sauce und Zucker in einer Pfanne erhitzen, Maizena dazurühren. Unter ständigem Rühren kochen, bis eine durchsichtige, sirupähnliche Glasur entsteht. Die Menge reicht für ca. 8 Personen.

3. Rindsfilet In ca. 1cm dicke Scheiben schneiden (2-3 pro Person), zuerst in die Teriyaki-Sauce, dann in die Glasur tauchen und grillieren. Auf den Teller etwas Sauce geben und das Fleisch darauf anrichten.

4. Senfgarnitur Senfpulver (in der Drogerie erhältlich) mit heissem Wasser zu einem dicken Brei verrühren. Als Ersatz kommt auch ein fertiger, körniger Dijonsenf in Frage. Das Fleisch mit dem Senf und gehacktem Petersilienstiel garnieren.

5. Beilage Am besten Basmati-Reis. Dazu können verschiedene Saisongemüse und Sojasprossen mit Ingwer gewürzt und in Erdnussöl angebraten werden.

Zum Schluss ev. mit etwas Sesamöl beträufeln. Übrigens: Sesamöl wird nie zum Braten verwendet, sondern nur zum marinieren und würzen!

Von Franz Mair, dem Küchenchef des Hotel Monopol (Luzern), für Sie aufgeschrieben.