

# THAILÄNDISCHER RINDERBRATEN MIT SPARGEL UND REIS

Dies ist mein „letztes Spargelkochen“ für diese Saison und ich habe mir etwas asiatisches überlegt. Einen thailändisch marinierten Rinderbraten mit Spargel, Pilzen und Paprika. Ein schöner Ausklang zum Saisonende und ein Gericht das einfach mal etwas Anderes ist. Ein bisschen cross-over natürlich und kein original thailändisches Rezept, aber mit tollen Gewürzen aus dieser ganz bezaubernden Ecke der Welt und jeder Menge Reiselust und Fernweh auf dem Teller. Natürlich bietet mein thailändischer Rinderbraten jede Menge Raum für Flexibilität – grüner Spargel, weißer Spargel oder notfalls auch gar kein Spargel wenn die Saison mal wieder zu schnell vorbei war: probiert einfach aus wie es euch am besten schmeckt!



Im Vergleich das Foto von 2012 mit weißem Spargel:



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1kg Rinderbraten

3 EL Tamarinden Paste

2 EL Erdnussöl oder ein neutrales Pflanzenöl

ca. 10 cm Ingwer

6 Kapseln schwarzer Kardamon

2 rote Paprika

2 gelbe Paprika

5 Limettenblätter

2-3 kleine rote Chilis

10 Champignons

4 EL Fischsauce

500-600 ml Wasser (je nach Größe des Bräters)

3 Knoblauchzehen

1 kleines Bund Basilikum

500g Spargel, weiß oder grün

Salz

200-250g Reis

#### ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rinderbraten rundherum mit Tamarinden-Paste einreiben und kurz ziehen lassen.

Den Ingwer schälen und fein würfeln, die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Die Kardamonkapseln etwas zerdrücken.

Das Öl in einem ausreichend großen Bräter erhitzen und den Braten rundum scharf anbraten. Den Ingwer und den Knoblauch dazu geben und 1-2 Minuten mit andünsten. Dann alles mit heißem Wasser ablöschen, die Kardamonkapseln und die Limettenblätter dazu geben und einmal kurz aufkochen.

Den Deckel auf den Bräter legen und alles für insgesamt 2,5 Stunden in den Ofen schieben. Dabei wird der Braten gelegentlich mit Sauce übergossen und in etwa nach der Hälfte der Zeit einmal gewendet. Bei Bedarf etwas heißes Wasser nachfüllen. Nach 2 Stunden geht es mit dem Gemüse weiter.

Die Champignons in Scheiben schneiden, die Paprika halbieren, entkernen und in lange Spalten

aufschneiden. Die Chili in feine Ringe schneiden, wer es nicht ganz so scharf mag entfernt die Kerne. Das Gemüse in den Bräter geben, den Deckel wieder auflegen und alles zurück in den Ofen schieben.

Für den Reis einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und den Reis nach Packungsanleitung garen.

Jetzt den Spargel vorbereiten. Weißen Spargel komplett schälen, grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Den Braten aus dem Sud nehmen und abgedeckt kurz beiseite stellen und ruhen lassen.

Den Spargel in den Bräter geben und alles auf dem Herd kurz aufkochen. 10-12 Minuten köcheln lassen bis der Spargel gar ist.

Die Sauce mit Fischsauce und Salz abschmecken. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen.

Den Reis abgießen und auf tiefe Teller verteilen. Den Braten aufschneiden und daneben platzieren. Das bunte Gemüse dazu geben und alles mit dem köstlichen Sud aufgießen.

Das Basilikum klein zupfen oder schneiden und dazu geben.

Lasst es euch schmecken!



