

GEBRATENES RINDFLEISCH MIT BASILIKUM

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Erdnussöl zum Rührbraten im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen

2 **Zwiebeln**, grob gehackt

6 **Knoblauchzehen**, grob gehackt

5 **rote Chili**, entkernt, grob gehackt

wenig **Öl**

500 g **Rindshuft**, in feinen Streifen

alles kurz rührbraten, herausnehmen

in derselben Pfanne heiss werden lassen

portionenweise je ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen

4 Esslöffel **Austernsauce**

4 Esslöffel **Fischsauce**

1 Esslöffel **Palm- oder Rohrzucker**

1 Teelöffel **Limettensaft**

3 Esslöffel **Thai-Basilikum** (Bai Kaphrao), in feinen Streifen

zusammen in derselben Pfanne aufkochen, Fleisch und Zwiebeln beigegeben, mischen, nur noch heiss werden lassen

einige **Thai-Basilikumblätter** (Bai Kaphrao)

darüberstreuen

Pro Person: 9 g Fett, 31 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 1072 kJ (257 kcal)



Thai-Basilikum

Ist mit unserem Basilikum verwandt. Bai Kaphrao/heiliges Basilikum (1) hat eine Nelkennote. Bai Horapha/süßes Basilikum (2) erinnert an Anis. In der thailändischen Küche verwendet man Basilikum in Suppen, Salaten und Currys, wobei man die Blätter über die fertigen Gerichte streut oder nur kurz mitkocht.

Mild, scharf, schärfer, am schärfsten

Ob etwas scharf ist oder nicht, ist sehr subjektiv. Während eine Person bereits nach dem ersten Löffel einer rassigen Suppe Schweissperlen auf der Stirn hat, greift eine andere Person noch munter zum Schälchen mit den Chiliringen und gibt noch eine kräftige Portion dazu. Im Allgemeinen sind wir Schweizer jedoch nicht gewohnt, feurig scharf zu essen. Daher sind auch die scharfen Gerichte in diesem Buch so ausgelegt, dass sie für unsere Gaumen immer noch angenehm sind. Die Gerichte sind zur besseren Orientierung mit Chilischötchen gekennzeichnet:



Das Gericht hat eine leichte Schärfe.



Das Gericht hat eine pikante Schärfe.



Das Gericht hat eine rassige Schärfe.

Gerichte ohne Symbol sind mild.

Kinder mögen Scharfes in der Regel nicht. Wenn Sie dennoch ein Gericht mit 3 Chilischötchen kochen möchten, lässt sich die Schärfe ganz einfach verringern (siehe unten).

Wir haben die Gerichte in ihrem Original-Schärfegrad rezeptiert, jedoch immer so, dass wir Schweizer sie noch gut vertragen. Wer es feuriger mag oder eben weniger scharf, kann bei folgenden Zutaten mehr bzw. weniger beigegeben:

- rote oder grüne Chili (entkernt sind sie weniger scharf, gibt man die Kerne dazu, wird das Gericht schärfer)
- thailändische Currypasten (v.a. rote und grüne Paste)
- getrocknete Chiliflocken
- Chilipulver
- scharfe Bohnenpaste
- Wasabi-Paste
- Szechuan-Pfeffer
- grössere Mengen Ingwer machen ein Gericht auch scharf

Thailand