

Unser Mai-Rezept mit Ferienerinnerungen

Warum denn in die Ferne schweifen? Geht ja ohnehin noch nicht. Geniessen wir deshalb ein leichtes, thailändische Gericht, das den Namen eines hübschen Ortes erhalten hat: Ratchaburi. Mit Zusatz «Sliced Beef», was soviel heisst wie «geschnittenes Rindfleisch», wobei anzufügen ist, dass auch Lammfilets köstlich schmecken.

Ratchaburi im Westen Zentralthailands gilt gemeinhin als die «Provinz der Kanäle». Denn das fruchtbare Gebiet wird nicht nur durch zahlreiche Flüsse wie dem Mae Nam Mae Klong durchflossen, sondern von unzähligen kleinen Kanälen bewässert, die kreuz und quer durch das Gebiet führen. Da ist es wohl kein Wunder, dass eine der beliebtesten Attraktionen der Region die Schwimmenden Märkte von Damnoen Saduak sind, ein kunterbunter Marktplatz mitten auf dem Wasser. Auch sonst ist

die etwa 80 Kilometer von Bangkok entfernt liegende Provinz ein beliebtes Ausflugsziel für gestresste Städter und neugierige Thailand-Urlauber: Ein prächtiger Nationalpark mit üppiger Pflanzen- und Tierwelt sowie bizarre Tropfsteinhöhlen in den Kalksteinfelsen des Tenasserim-Gebirges locken Jahr für Jahr mehr Besucher an. Der Zeitpunkt, wann wir den Ort besuchen dürfen, steht allerdings noch nicht fest, deshalb begnügen wir uns mit dem Menü, das seinen Namen trägt.



Ein Dorf in der Provinz Ratchaburi im Westen Zentralthailands. (Foto: Wikipedia)

Sliced Beef Ratchaburi

Zutaten für 2 Personen:

- ca. 250 g Rindfilet zart oder Lammfilet
- 5 Knoblauchzehen, junge
- 1 Scheibe Ingwer, ca. 5 cm dick
- 2 Esslöffel Sojasauce (1)
- 1 Teelöffel Sesamöl
- Pfeffer
- Salz



- 125 g Eiernudeln schmale (auch Chinesen-Nüdeli genannt)
- 1 Peperoni gelb
- 3 Frühlingszwiebeln je nach Grösse
- 1 Chilischote rote, kleine



- ½ Bund glattblättrige Petersilie
- 3 Esslöffel Erdnussöl oder Olivenöl
- 1 dl Noilly Prat
- 1 KL Hühnerbouillon
- 2 Esslöffel Sojasauce zum Abschmecken (2)

Zubereitung:

- ▶ In einer mittleren Pfanne etwa 1½ Liter Wasser aufkochen.
- ▶ Inzwischen das Rindfilet oder Lammfilet in etwa 1 cm dicke Scheiben und diese in Streifen schneiden.



- ▶ Knoblauchzehen und Ingwer schälen, in dünne Scheibchen schneiden, dann beides zusammen möglichst fein hacken. Mit der Sojasauce (1) und dem Sesamöl in eine Schüssel geben. Die Fleischstreifen beifügen, pfeffern und mischen
- ▶ Wenn das Wasser kocht, salzen und die Eiernudeln darin bissfest garen. Die Nudeln in ein Sieb abschütten und gründlich kalt abschrecken, damit sie nicht zusammenkleben.



- ▶ Während die Nudeln kochen, die Peperoni schälen, halbieren, entkernen und die Scheidewände entfernen, dann die Hälften nochmals halbieren und in schmale Streifen schneiden.

- ▶ Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in Ringe schneiden.
- ▶ Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in feinste Streifen schneiden



- ▶ Öl erwärmen und das Gemüse zart kochen lassen.
- ▶ Mit Pfeffer und Salz würzen. Danach in einem Teller zur Seite stellen.
- ▶ Petersilie hacken.
- ▶ Die Rindfleischstreifen aus der Marinade nehmen und sehr gut abtropfen lassen. Marinade beiseitestellen.
- ▶ In einem Wok oder in einer grossen Bratpfanne das Öl kräftig erhitzen.



- ▶ Das Fleisch auf grosser Stufe ohne Wenden knapp 1 Minute kräftig anbraten, dann noch 10–15 Sekunden pfannenrühren.
- ▶ Sofort auf eine Platte geben und mit Alufolie decken.



- ▶ Die verbliebene Marinade, Noilly Prat sowie die Bouillon beifügen und alles nochmals etwa 2 Minuten kräftig kochen lassen.
- ▶ Dann die Nudeln und Gemüse beifügen und gut heiss werden lassen.



- ▶ Am Schluss das Fleisch mitsamt entstandenem Jus untermischen und das Gericht mit Sojasauce (2) abschmecken.
- ▶ Mit Peterli garnieren.

Tipps:

- ▶ Ingwer und Knoblauch sind eine hervorragende Würzkombination, vor allem, wenn beide frisch und jung sind. Immer zusammen hacken, dann vermischen sich ihre köstlichen Aromen besonders harmonisch.
- ▶ Das Fleisch möglichst 12 Std. vorher marinieren mit Knoblauch, Ingwer, Sojasauce und Sesamöl (aber ohne Salz).
- ▶ Das Rezept lässt sich gut vorbereiten.

Menü:
Irene Faes,
Fotos:
Armin Faes

