Bulgogi

Bulgogi ist ein koreanisches Gericht, für das Rindfleisch über offenem Feuer gegrillt wird. Wir lernten das Gericht im Bulgogi-Haus Köln lieben und haben es seitdem viele Male zu Hause gemacht. In einem Mus aus Nashi-Birne, Zwiebel, Zucker und Sojasauce mariniert, bekommt das Fleisch seinen unverwechselbaren Geschmack. Wer es nach dem Grillen dann noch mit ausgewählten in ein Salatblatt rollt kommt in einen besonders authentischen Genuss, der die Küche Koreas so unwiderstehlich macht.



Bulgogi | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 400 Gramm Entrecote | 1 Nashi-Birne | 50 Gramm Zwiebel | 100 Gramm Karotte | 4 Frühlingszwiebeln | 6 Knoblauchzehen | 6 Esslöffel braunen Zucker | 6 Esslöffel Sojasauce | 4 Esslöffel Sesamöl + 1 Esslöffel Sesamöl zum Anbraten in einer Pfanne | 4 Esslöffel Reisessig | Salatblätter zum Servieren



Bulgogi | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (2,5 Stunden): 1. Zwiebel und Birne schälen, bei der Birne das Kerngehäuse entfernen und beides grob hacken. 2. Beides zusammen zu einem feinen Brei pürieren. 3. Braunen Zucker, Sojasauce, Sesamöl und Reisessig unterrühren. 4. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. 5. Karotte schälen und raspeln. 6. Frühlingszwiebeln waschen, Strunk entfernen und in feine Ringe oder (je nach Größe) Halbringe schneiden. 7. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden (darauf achten gegen die Faser zu Schneiden). 8. Marinade, Rindfleisch, Karotten, Knoblauch und Frühlingszwiebeln miteinander vermengen und zum Marinieren mindestens zwei Stunden kühl stellen (du kannst das Fleisch auch über Nacht marinieren). 9. Fleisch aus der Marinade und trocken tupfen. 10. Bulgogi ganz kurz auf dem Grill garen (alternativ in der Pfanne mit etwas Sesamöl), bis es außen leicht knusprig ist. 11. Mit Salatblättern servieren.

Dazu passen hervorragend: Kimchi, Reis, Sesamöl und Crispy Chilies. Jetzt noch mehr koreanische Rezepte und weitere Fleischgerichte entdecken.

Nährwerte: 484 Kalorien | 108,1 Gramm Fett | 16,4 Gramm Kohlenhydrate | 46,7 Gramm Eiweiß