

Bulgogi (Koreanisches Feuerfleisch) mit Glasnudeln



500 g	Rib-Eye Steak
½	reife, weiche Birne
1 Bund	Lauchzwiebeln
3	rote Chilischoten (z.B. Thai Chilis)
3	Knoblauchzehen
4 cm	Ingwer
ca. 70 ml	Sojasoße
ca. 25 g	brauner Zucker
2 EL	Sesamöl
200 g	Glasnudeln
3	Bio-Limetten
2	große Möhren
2	Zucchini
1 Bund	Koriander
2 EL	Sesam
3 EL	Öl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1 Steak in Folie wickeln und für ca. 1 Stunde einfrieren.
- 2 Für die Bulgogi-Marinade Birne schälen und entkernen. Lauchzwiebeln waschen, weißen Teil von 2–3 Lauchzwiebeln in Stücke schneiden. Chilischoten waschen. 2 Chilischoten evtl. entkernen und grob hacken. Knoblauch und Ingwer schälen, grob hacken. Birne, Lauchzwiebelweiß, gehackte Chilis, Knoblauch und Ingwer mit 5 EL Sojasoße, 2 EL Zucker und Sesamöl fein pürieren.
- 3 Angefrorenes Steak mit der Aufschnittmaschine oder einem scharfen Messer quer zur Faser in sehr dünne Scheiben (ca. 6 x 3 cm) schneiden. In einer Schüssel mit der Bulgogi-Marinade vermengen und zugedeckt mindestens 30 Minuten kalt stellen.
- 4 Für die Glasnudeln Nudeln in kochendes Salzwasser geben, vom Herd ziehen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Limetten heiß waschen und trocken reiben. Die Schale von 2 Limetten fein abreiben. Diese beiden Limetten halbieren, Saft auspressen. 1 Chili entkernen und sehr fein hacken. Limettenabrieb und -Saft mit Chili, 2 EL Sojasoße und 1 TL Zucker verrühren. Möhren schälen, Zucchini waschen. Gemüse mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen (1–2 cm breit) schneiden. Weißen und grünen Teil der restlichen Lauchzwiebeln getrennt in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- 5 Sesam in einem Wok oder einer großen beschichteten Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen. In der gleichen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Weiße Lauchzwiebelringe, Zucchini- und Möhrenstreifen darin ca. 4 Minuten unter Wenden braten. Glasnudeln und Limetten-Chili-Dressing untermischen, weitere ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 In einer zweiten großen Pfanne 1 EL Öl stark erhitzen. Hälfte Bulgogi-Rindfleisch darin ca. 2 Minuten bei sehr starker Hitze braten, bis es anfängt zu karamellisieren, herausnehmen. Übriges Fleisch ebenso braten.
- 7 1 Limette in 8 Spalten schneiden. Glasnudeln anrichten, Fleisch darauf verteilen. Sesam, Koriander und Lauchzwiebelgrün darüberstreuen. Limettenspalten dazureichen.