

Boeuf Varanga

Eine weitere Spezialität und mit einer für unsere Küche sehr unüblichen Methode zubereitet. Hierbei wird das Rindfleisch erst gekocht und dann gebraten – mit einem exzellenten Resultat. Kokosreis passt besonders gut zu diesem Gericht.

ZUTATEN

- 1,2 kg Rindfleisch, ohne Knochen
- 2 Zwiebeln
- einige Stängel frische Petersilie oder Koriander
- 6 Pfefferkörner
- 1 Möhre
- ein 5–7 cm grosses Stück frischer Ingwer
- Salz und Pfeffer
- Saft von 2 Limetten oder 1 grossen Zitrone
- evtl. etwas Kokosmilch

ZUBEREITUNG

Das Fleisch zusammen mit den geviertelten Zwiebeln, der halbierten Möhre, der Petersilie, dem Koriander und den Pfefferkörnern in einen Topf geben, mit Wasser aufgiessen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze etwa 2 Stunden kochen lassen. Das Fleisch herausnehmen, wenn es so weich ist, dass es mit einer Gabel problemlos zerrupft werden kann – und genau das müssen Sie tun, das gesamte Fleisch mit einer Gabel richtig in ganz dünne Fasern zerteilen. Dann etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und diese Fleischstränge anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken und auch den ganz fein zerhackten Ingwer zugeben.

Von der Kochbrühe etwa eine Tasse voll abnehmen und in einem kleinen Topf nochmal erhitzen, dann den Zitronensaft einrühren und wenn gewünscht auch etwas Kokosmilch. Diese Sosse über das Fleisch giessen. Es sollte sich aber in diesem Fall nur um wenig Flüssigkeit handeln, die das Fleisch nur sehr leicht anfeuchtet, aber nicht «nässt».