

Philippinisches Steak – Bistek Tagalog

Beschreibung

Bistek Tagalog ist ein klassisches philippinisches Gericht aus dünn geschnittenem Rindfleisch, das in Sojasoße, Calamansi- oder Zitronensaft, Knoblauch und Pfeffer mariniert wird. Das Fleisch wird kräftig angebraten, in der würzig-säuerlichen Soße zart geschmort und mit vielen Zwiebelringen sowie Reis serviert.

Zutaten

700 Gramm Rinderhüfte oder Rinderfilet
75 Milliliter Sojasoße
60 Milliliter Calamansisaft oder frischer Zitronensaft
3 Stück große Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch
4 Esslöffel neutrales Pflanzenöl
240 Milliliter Wasser oder Rinderbrühe
0.5 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise Salz, nur bei Bedarf
250 Gramm Jasminreis oder Langkornreis
500 Milliliter Wasser für den Reis

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen und eine große Pfanne mit Deckel sowie eine Schüssel für die Marinade bereitstellen.
2. Das Rindfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Das Fleisch quer zur Faser in ungefähr fünf Millimeter dünne Scheiben schneiden.
4. Sehr feste oder ungleichmäßige Fleischscheiben zwischen Frischhaltefolie vorsichtig flacher klopfen.
5. Sojasoße, Calamansi- oder Zitronensaft und schwarzen Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren.
6. Eine Knoblauchzehe schälen, fein hacken und zur Marinade geben.
7. Die Rindfleischscheiben in die Marinade legen und gründlich wenden, sodass alle Stücke benetzt sind.
8. Die Schüssel abdecken und das Fleisch ungefähr 60 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
9. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in gleichmäßige Ringe schneiden.
10. Die übrigen Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
11. Den Reis in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser waschen, bis das ablaufende Wasser weitgehend klar ist.
12. Den gewaschenen Reis mit 500 Millilitern Wasser und einer kleinen Prise Salz in einen Topf geben.
13. Den Reis aufkochen, die Hitze anschließend stark reduzieren und den Topf mit einem Deckel verschließen.
14. Den Reis ungefähr 12 bis 15 Minuten sanft garen und danach bei geschlossenem Deckel fünf Minuten ruhen lassen.
15. Das marinierte Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen.
16. Die Fleischscheiben aus der Marinade heben und gut abtropfen lassen. Die restliche Marinade unbedingt aufbewahren.

17. Zwei Esslöffel Pflanzenöl in der großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
18. Etwa die Hälfte der Zwiebelringe in die Pfanne geben und zwei bis drei Minuten braten, bis sie leicht weich und an den Rändern gebräunt sind.
19. Die gebratenen Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und für die spätere Garnitur beiseitestellen.
20. Bei Bedarf etwas weiteres Öl in die Pfanne geben.
21. Die Fleischscheiben portionsweise nebeneinander in die heiße Pfanne legen, damit sie braten und nicht im eigenen Saft kochen.
22. Das Rindfleisch auf jeder Seite ungefähr eine bis zwei Minuten kräftig anbraten.
23. Die angebratenen Fleischscheiben jeweils aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller sammeln.
24. Das restliche Pflanzenöl in die Pfanne geben.
25. Die übrigen rohen Zwiebelringe und den gehackten Knoblauch hinzufügen.
26. Zwiebeln und Knoblauch ungefähr drei Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig werden.
27. Die aufbewahrte Marinade und das Wasser oder die Rinderbrühe in die Pfanne gießen.
28. Die Flüssigkeit unter Rühren aufkochen und dabei den Bratensatz vom Pfannenboden lösen.
29. Das angebratene Rindfleisch samt ausgetretenem Fleischsaft zurück in die Pfanne geben.
30. Die Hitze reduzieren und die Pfanne mit einem Deckel verschließen.
31. Das Bistek ungefähr 20 bis 25 Minuten sanft schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist.
32. Während des Schmorens gelegentlich umrühren und bei Bedarf einen kleinen Schuss Wasser ergänzen.
33. Die Soße probieren und bei Bedarf mit zusätzlichem Zitronensaft, schwarzem Pfeffer oder sehr wenig Salz abschmecken.
34. Die zuvor gebratenen Zwiebelringe auf dem fertigen Fleisch verteilen.
35. Den Reis mit einer Gabel vorsichtig auflockern und auf Teller verteilen.
36. Das Bistek Tagalog mit Zwiebeln und reichlich Soße neben dem Reis anrichten und sofort heiß servieren.