

Onglet und asiatisches Gemüse in Brühe mit Kräuter-Knoblauch-Topping



Zutaten für das Pesto

- 5 Liter fettfreie Fleischbouillon
- 7 cm frischer Ingwer, in Scheibchen
- 6 Stk Sternanise
- 2 Stk kleine Zimtstange
- 500 g Reisbandnudeln
- Salz
- 300 g Zuckerschoten = Kefen + 200g Sojasprossen
- 4. Stk Bundzwiebeln mit dem Grün, schräg in Ringen
- 900 g Rindfleisch Onglet = Zwerchfell oder Metzgerstück
- 2.25 TL Salz
- einige Tropfen roter Tabasco
- Je ein Stängel Korianderblättchen
- Pfefferminzblätter
- Thaibasilikum
- 4 Stk rote Chilis, in Ringen, evtl. entkernt
- 2.Stk Limette, in Schnitzen
- 2 Baby- Pak- Choi
- 6 Knoblauchzehen
- 4 EL Erdnussöl
- 6 Radischen
- 4 EL Sesamöl
- 2 EL Fischeauce
- 4 x Prise Zucker

Zubereitung

- **Vorbereitungszeit 60 Min**

- Für das Fleisch ein Wasserbad auf 54 °C erhitzen. Das Onglet parieren, das heißt von Fett und Sehnen befreien. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Fleisch mit Ingwer, Knoblauch und Erdnussöl in einem Vakuumbbeutel fest verschließen und im Wasserbad 40 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit für die Gemüseeinlage den Pak Choi putzen, waschen, den Strunk entfernen und die einzelnen Blätter abzupfen. Die Radieschen putzen, waschen und ohne Grün halbieren. Pak-Choi-Blätter und Radieschen mit 1 EL Sesamöl, dem Reisessig und Zucker in einen zweiten Vakuumbbeutel fest verschließen und 40 Minuten ziehen lassen.
- Währenddessen die Zuckerschoten waschen, trocknen, in feine Streifen schneiden und dem restlichen Sesamöl sowie 1 Prise Salz in einer Schüssel marinieren.
- Für die Brühe Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Knoblauch- und Ingwerwürfel darin mit Zimt und Sternanis anrösten. Mit der Fisch- und Sojasauce ablöschen und die Rinderbrühe angießen. Das Ganze aufkochen und die Flüssigkeit bei niedriger Hitze auf die Hälfte der Menge einkochen.
- Für das Topping den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- Das Fleisch aus dem Vakuumbbeutel nehmen und in Würfel schneiden. Die reduzierte Brühe mit Limettensaft abschmecken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Zuckerschotenstreifen darin kurz schwenken.
- Zum Servieren die Fleischstücke mit dem Gemüse auf tiefe Teller verteilen, jeweils einige Kellen Brühe angießen und das Ganze mit den gehackten Kräutern bestreuen.
- Anmerkung: Klassisch gehören in eine Pho Bo-Suppe Reisbandnudeln