

# Bulgogi mit Gurken-Salat, Pak-Choi-Kimchi, Babyspinat

## Für zwei Personen

### Für das Bulgogi:

300 g Rinderfilet	1 Romanasalat	1 Karotte
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Nashibirne	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 cm Ingwer	1 Lauchzwiebel	1 EL Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl	1 EL hellbrauner Zucker	1 TL geröst. helle Sesamsamen
1 EL Erdnussöl	1 EL Mirin	1 EL Reissessig
Pfeffer		

### Für den Dip:

4 EL Doenjang	2 EL Gochujang	1 Knoblauchzehe
1 Lauchzwiebel	1 TL Zucker	2 TL geröstetes Sesamöl
1 TL geröst. helle Sesamsamen		

### Für das Pak Choi Kimchi:

3 Pak Choi	100 g Salz	50 g Zucker
100 ml weißer Traubensaft	100 ml Reissessig	1 grüne Thai-Chilischote
2 Knoblauchzehen	2 Stängel Liebstöckel	2 Stängel Koriander

### Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 EL Salz	1 EL Wakame
1 EL Sojasauce	2 EL Reissessig	2 EL Zucker
1 TL Chiliflocken	1 EL schwarzer Sesam	1 TL Sesamöl
2 EL Fischsauce	1 Limette	4 Zweige Koriander
2 Zweige Minze		

### Für den Babyspinat:

200 g Babyspinat	20 g helle Misopaste	20 g Reissessig
10 g Ahornsirup	5 g Pflanzenöl	5 g Traubenkernöl
10 g heller geröst. Sesam		

### Für das Bulgogi:

Für die Marinade Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Nashibirne schälen, entkernen und grob hacken. Knoblauch, Birne, Ingwer und Zwiebeln in einem Mixer cremig pürieren. Karotte schälen und in sehr dünne Streifen schneiden.

Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, zusammen mit den Karottensteifen in eine Schüssel geben und mit der Marinade begießen.

Lauchzwiebeln von der Wurzel befreien, fein hacken und mit Sojasauce, Sesamöl, Mirin, Reissessig, Zucker und Pfeffer hinzugeben und gut unterrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 30 Minuten (oder besser mehrere Stunden) kühl stellen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch braten, dabei gelegentlich wenden. Mit Sesam bestreuen.

Romana waschen und einzelne Blätter abzupfen.

### Für den Dip:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Lauchzwiebel von der Wurzel befreien und fein hacken. Beides in einer Schale mit Doenjang, Gochujang, Zucker, Sesamöl und Sesamsamen mit einem Schneebesen vermengen.

### Für das Pak Choi Kimchi:

Pak Choi achteln. Salz und Zucker mischen, die Pak-Choi-Stücke damit bedecken und normalerweise 12 Stunden ruhen lassen. Im Anschluss abwaschen.

Knoblauch abziehen, fein hacken. Chili fein hacken. Traubensaft, Reisessig, Chili, Knoblauch, Liebstöckel und Koriander in einer Schale vermengen und Pak Choi darin einlegen.

Normalerweise vor dem Servieren mindestens 24 Stunden ziehen lassen.

**Für den Gurkensalat:**

Gurke gründlich waschen. Man kann die Gurke entweder nicht schälen, komplett schälen oder nur teilweise schälen. Gurke entkernen und mit dem Sparschäler in Streifen oder alternativ in kleine Würfel schneiden.

Geschnittene Gurke in einer Schüssel mit Salz ca. 25 Minuten stehen lassen. Währenddessen in einer Pfanne Sesamkörner ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. Wakame für 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Für das Dressing die Limette auspressen. 1 EL Limettensaft mit Reisessig, Zucker, Sojasauce, Chiliflocken, Sesamöl, etwas Limettenabrieb und Fischsauce vermengen. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Die Gurke sollte nach 25 Minuten Flüssigkeit verloren haben, diese abgießen und die Gurke gründlich waschen, um den salzigen Geschmack zu entfernen. Danach die Gurke kurz abtropfen lassen und dann zu dem Dressing hinzufügen. Alles gut mischen und am Ende die gerösteten Sesamkörner und Kräuter drüberstreuen.

**Für den Babyspinat:**

Misopaste, Reisessig und Ahornsirup mit einem Schneebesen glattrühren, Pflanzenöl und Traubenkernöl einrühren.

Spinat mit dem Dressing vermengen, in Schüsseln anrichten und mit Sesam bestreuen.

Das Gericht in mehreren kleinen Schalen anrichten.

Thorsten Hamann am 15. März 2021