

Rezept, Kochvideo und Kochanleitung für Beef Lok Lak aus Kambodscha

Authentisch, einfach, lecker und schnell zubereitet. Fast ein perfektes Low Carb Gericht.

Original



hoch

Dauer



30min

Schwierigkeit



niedrig

Während unseres Aufenthalts in Kambodscha und auf dem Weg nach Angkor Wat haben wir neben ein paar köstlichen Fischgerichten auch dieses leckere Rindfleischgericht gefunden. Wir hoffen, dass wir dir mit der kurzen Videoanleitung etwas weiterhelfen können und vielleicht sogar mehr... Viel Spaß beim nachkochen. Dein Jens und Dennis

Die Zutaten

für 2-3 Personen

Für das Fleisch

- 400gramm Rinderfilet
- 1 rote Zwiebel oder Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel [Fischsauce](#)
- 2 Esslöffel [Sojasauce](#)
- 2 Esslöffel [Palmzucker \(gerieben\)](#)
- 1 Esslöffel Speisestärke (in etwas kalten Wasser eingerührt)
- 1 Esslöffel Essig (kein Balsamico)
- etwas Öl zum anbraten
- 50 ml Wasser
- Salat zum Anrichten

Für den Dip

- 3 Limetten
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 2 Teelöffel [Sojasauce](#)



Hier kommt die Kochanleitung und das Rezept: Beef Lok Lak aus Kambodscha



Schritt 1: Für den Dip:

Wir pressen den Saft aus den Limetten in eine kleine Schale und fügen den frisch gemahlene schwarzen Pfeffer (gerne Pfeffer aus Kampot), das Salz und die Sojasauce dazu. Gut verrühren und zur Seite stellen. Der Dip wird über das gesamte Gericht gegeben oder das fertige Fleisch nur kurz darin eingedippt.

Schritt 2: Für das Fleisch:

Das Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden. Maximal 5 mm dick sollten die Stücke sein, sodass man beim Braten noch die Möglichkeit hat das Fleisch Medium zu braten.

Schritt 3: Die Zwiebel (oder die Schalotten) und den Knoblauch kleinschneiden und zur Seite stellen.

Schritt 4: 50 ml Wasser in einem kleinen Topf mit der Fischsauce, dem Essig, der Sojasauce, dem Palmzucker (gerieben) verrühren und kurz aufkochen. In das leicht kochende Wasser die Speisestärke einrühren und kurz köcheln lassen. Wenn die Sauce, leicht eingedickt ist, zur Seite stellen. Die Sauce wird später zum bratenden Fleisch gegeben.

Schritt 5: In einem [Wok](#) etwas Öl erhitzen, die Zwiebeln und den gehackten Knoblauch scharf anbraten. Anschließend das geschnittene Rinderfilet dazu geben und gelegentlich wenden. Das Fleisch nur kurz anbraten (je nach Wunsch Medium oder Medium Rare).

Schritt 6: Jetzt kommt die im Topf eingedickte Sauce dazu und wird mit dem Fleisch verrührt und gebraten. Das Fleisch wird zusammen mit dem Salat, dem Limetten Dip angerichtet und heiß serviert. Es kann natürlich auch etwas gekochter Reis dazu serviert werden.

Schritt 7: Wir wünschen einen guten Appetit und hoffen, dass wir euren Urlaub damit etwas verlängern konnten, denn gutes Essen ist ein kleines Stück vom täglichen Urlaub oder wie Virginia Woolf sagt „Man kann nicht gut denken, gut lieben, gut schlafen, wenn man nicht gut gegessen hat.“

