Rezept

Rinderschnitzel »Zilzil Tibs«

Ein Rezept von Rinderschnitzel »Zilzil Tibs«, am 29.04.2024

Zutaten

4	Rinderschnitzel (dünne Hüftsteaks à 150 g)
1	große Gemüsezwiebel (300 g)
30 g	frischer Ingwer
1 EL	Chiliflocken
300 ml	Fleischbrühe
	frisch geriebene Muskatnuss
2 EL	Erdnussöl
2	Knoblauchzehen
2 EL	Butterschmalz
1 TL	grob gemahlener schwarzer Pfeffer
3	Gewürznelken
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die Schnitzel trockentupfen und gleichmäßig dünn klopfen, dann der Länge nach halbieren. Die Schnitzelstreifen quer abwechselnd von links und rechts im Abstand von 1 cm ziehharmonikaartig bis fast zum Rand einschneiden. Diese »Zilzil Tibs« mit Erdnussöl bestreichen, in Folie wickeln und bis zum Braten bei Zimmertemperatur marinieren lassen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel fein hacken. Den Ingwer schälen und sehr klein würfeln. Eine große Schmorpfanne erhitzen. Die Schnitzelstreifen darin bei starker Hitze pro Seite 1-2 Min. scharf anbraten. Die Hitze verringern, die Pfanne vom Herd nehmen und die Schnitzelstreifen darin 1 Min. nachziehen lassen, dann in Alufolie wickeln und beiseite stellen.

3. Die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und ohne Fett bei mittlerer Hitze in 10-15 Min. unter Rühren nussbraun rösten. Dann erst das Butterschmalz zugeben, den Knoblauch dazupressen, Ingwer, Chiliflocken und Pfeffer unterrühren und etwas Brühe angießen. Den Bratsatz unter Rühren loskochen, dann die übrige Brühe angießen. Die Sauce mit Nelken, Muskat und Salz würzen, zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Min. schmoren lassen, bis sie dickflüssig ist.

4. Die Sauce abschmecken, die Zilzil Tibs mit Salz würzen, samt ausgetretenem Fleischsaft in die Sauce geben, umwenden und gerade heiß werden lassen. Sofort mit Fladenbrot servieren.