

Rezept

Asia-Braten

Ein Rezept von Asia-Braten, am 28.04.2025

Zutaten

100 ml helle Sojasauce	2 Knoblauchzehen
50 g frischer Ingwer	1 EL Sesamöl
2 EL Honig	1 TL Cayennepfeffer
2 unbehandelte Limetten	1 kg Rinderbraten (Schulter, Hüfte)
Salz	Pfeffer
2 EL Öl	großer Gefrierbeutel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Sojasauce in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Ingwer schälen und dazureiben. Sesamöl, Honig und Cayennepfeffer unterrühren. Limetten waschen und in Scheiben schneiden. Fleisch, Marinade und Limettenscheiben in den Gefrierbeutel füllen. 23 Std. in den Kühlschrank stellen. 1 Std. vor dem Anbraten herausnehmen.
2. Backofen auf 80° vorheizen. Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Marinade beiseite stellen. Fleisch in einem flachen Bräter im Öl rundherum 7-8 Min. anbraten, im Bräter in den Ofen stellen und 3 Std. garen.
3. Braten herausnehmen, in Scheiben schneiden, bei 70° im Ofen warm halten. Bratensatz erhitzen. Marinade durch ein Sieb dazugießen, 2 Min. durchkochen, abschmecken und dazu servieren.