

Rezept

Rinderbraten im Ingwer-Gewürz-Sud

Ein Rezept von Rinderbraten im Ingwer-Gewürz-Sud, am 28.06.2026

Zutaten

3 Knoblauchzehen	2 Schalotten (ca. 80 g)
10 g Ingwer	15 g Honig
50 g Sojasauce	500 g Weißwein (ersatzweise Apfelsaft)
50 g Sherry (ersatzweise Brühe)	1 Bio-Limette
900 g Rinderhüfte	Salz
2 EL Öl	1 EL Butter
400 g Rinderbrühe	2 Sternanis
1 Möhre (ca. 80 g)	15 g Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 37 g F, 48 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Knoblauch, Schalotten und Ingwer schälen und halbieren. Alles mit Honig, Sojasauce, Weißwein und Sherry in den Mixtopf geben und 10 Sek. / Stufe 5 mischen. Die Limette waschen, vierteln und mit dem Rindfleisch in einen großen Gefrierbeutel geben, Marinade dazugießen und den Beutel verschließen. Das Fleisch im Kühlschrank mindestens 3 Std., am besten über Nacht, marinieren.
2. Dann das Rindfleisch aus der Marinade nehmen und leicht trocken tupfen, dann das Fleisch gut salzen. Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Rindfleisch darin bei starker Hitze rundherum pro Seite ca. 3 Min. braun anbraten,
3. Inzwischen die Marinade in den Mixtopf geben, Rinderbrühe hinzufügen, den Gareinsatz mit dem Sternanis einhängen. Den Mixtopf verschließen. Die Möhre schälen, längs halbieren und in den Varoma-Behälter legen, das Fleisch darauflegen, dabei darauf achten, dass die Luftschlitze etwas frei bleiben und der Dampf zirkulieren kann. Den Varoma verschließen und aufsetzen. Das Rindfleisch mit der Möhre 45 Min. / Varoma / Stufe 1 garen.
4. Das Fleisch nach Ende der Garzeit noch kurz ruhen lassen. Inzwischen für die Sauce die gegarte Möhre aus dem Varoma zur Garflüssigkeit im Mixtopf geben und die Speisestärke hinzufügen. Die Möhre 10 Sek. / Stufe 5 zerkleinern und die Sauce 4 Min. / 100° / Stufe 3 eindicken. Dann das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren, z. B. mit Romanesco-Pesto-Püree (siehe Rezept-Tipp).