



Rezept No. 17 von

## FELICITAS FLOHR

Slow-Food-Youth-Köchin  
und KAGfreiland-Wettbe-  
werbs-Gewinnerin



(Copyright Fotos: KAGfreiland)

Für 4 Personen:

- 800 g Rindfleisch vom Federstück  
(oder ein anderes Siedfleisch)
- 2 Baguettes
- 1 Bund Radieschen
- 3 Karotten
- 1 Bund frischer Koriander

*Für die Marinade:*

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Fischesauce
- daumengrosses Stück Ingwer, gerieben
- 3 Stück Sternanis, zerdrückt
- 3 confierte Knoblauchzehen, zerdrückt

*Für die Sriracha-Mayonnaise:*

- 60 g Mayonnaise
- 60 g Crème fraîche
- 50 g Ketchup
- 3 TL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 2 TL Sriracha (scharfe Chili-Sauce) oder  
mehr, je nach Schärfe-Empfinden
- 1 TL Limettensaft

*Für die eingelegten Zwiebeln:*

- 2 rote Zwiebeln
- 3 dl Weissweinessig
- 1 dl Wasser
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 3 Nelken
- 1 Lorbeerblatt

1. Die Zutaten für die Marinade vermischen, über das Fleisch geben und für ein paar Stunden oder über Nacht in einem Gefrierbeutel im Kühlschrank marinieren.
2. Das Fleisch grob von der Marinade befreien und vakuumieren. In einem Wasserbad bei 61°C 6 Stunden „sous-vide“ garen.
3. Für die eingelegten Zwiebeln Weissweinessig, Wasser, Zucker, Salz, Nelken und Lorbeerblatt zusammen kurz aufkochen. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und mit dem Essigsud übergossen. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
4. Für die Sriracha-Mayonnaise alle Zutaten verrühren und allenfalls mit Sojasauce, Sriracha und Limettensaft abschmecken.
5. Radieschen und Karotten in feine Scheiben schneiden, den Koriander waschen und grob hacken.
6. Die Baguettes in je vier Stücke schneiden, jedes längs halbieren und beide Brothälften mit Sriracha-Mayonnaise bestreichen. Den unteren Teil mit Karotten, Radieschen und gehacktem Koriander belegen.
7. Das Fleisch aus dem Beutel entfernen und quer zur Faser dünn aufschneiden. Die Scheiben auf die vorbereiteten Sandwiches verteilen. Die eingelegten Zwiebeln darauf geben, Deckel drauf und geniessen.

Tipps:

Wer kein Vakuumiergerät besitzt, kann das Fleisch problemlos in einen Gefrierbeutel geben, diesen bis unter den Verschluss ins Wasser tauchen, um die Luft bestmöglich aus dem Beutel zu verdrängen.

Die Auswahl der Gemüse lässt sich wunderbar der aktuellen Saison anpassen: Knackige Gurken im Sommer oder Rettich im Winter würden sich beispielsweise sehr gut machen.

