

Sirloin-Steak vom Rind mit Pak-Choi

Für 2 Personen

2 Rinderfilet, a 200 g	4 mehligk. Kartoffeln	150 g Roquefort
2 Pakchoiköpfe	1 rote Chili-Schote	2 orangene Paprika
2 Bund Frühlingszwiebeln	1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 Limette	200 ml Kräuteressig	1 EL Senf
8 EL Sojasauce	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und halbieren. Die Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika gemeinsam mit den halbierten Kartoffeln auf ein Backblech legen. Alles mit Olivenöl bestreichen und salzen. Das Ganze in den vorgeheizten Ofen schieben und dreißig Minuten garen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und klein hacken, den Roquefort klein schneiden und beides in einer Schüssel vermengen. Den Kräuteressig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelhälften aus dem Ofen nehmen, mit der Marinade bestreichen und mit den anderen Hälften zudecken. Anschließend die Kartoffeln wieder in den Ofen geben. Für die Marinade den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Ingwerwurzel schälen und klein schneiden. Die rote Chili-Schote der Länge nach aufschneiden und entkernen. Die Limette auspressen. Alles in einer Schüssel vermengen. Die Sojasauce und das Olivenöl darüber geben. Die Hüftsteaks waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch in die Pfanne geben und auf beiden Seiten zwei Minuten lang braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zwei Minuten ruhen lassen. Pak-Choi kleinschneiden und in Salzwasser gar kochen. Das Fleisch kurz in die Marinade legen und ziehen lassen. Anschließend die Steaks wieder herausnehmen und aufschneiden. Den Pak-Choi gemeinsam mit dem Fleisch und den Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Das Fleisch noch einmal mit der Marinade beträufeln und servieren.

Simona Kuprecht am 09. Juni 2011