

Rinder-Filet-Streifen mit Ingwer und Cashew-Nüssen

Für 2 Personen

350 g Rinderfilet	400 g Kartoffeln, fest	1 Topinambur
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer, klein
1 Knolle Fenchel, klein	2 Limetten	2 Zweige Minze
2 Zweige Thymian	1 Bund glatte Petersilie	100 g ungesalzene Cashewnüsse
1 EL dickflüssige Sojasauce	1 EL dickflüssige Oystersauce	1 EL flüssiger Honig
Zucker	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Topinambur schälen und in dünne Chips schneiden. Den Fenchel, den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Thymian, die Petersilie und die Minze zupfen und sehr fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Topinambur anbraten. Nach circa fünf Minuten den Fenchel, Thymian, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zugeben und zehn Minuten garen lassen. Danach zum Warmhalten in den Backofen geben. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend in 1,5 Zentimeter dicke Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend ebenfalls in den Backofen geben. Die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch in die Pfanne geben und glasig anbraten. Die Cashewnüsse, die Sojasauce und die Oystersauce sowie eine Prise Zucker zu der Pfanne geben. Die Limetten auspressen und Saft zugeben. Die Rinderfiletstreifen mit in die Pfanne geben und etwas ziehen lassen. Die Petersilie und die Minze zupfen und fein hacken. Den Topinambur auf Tellern anrichten. Das Rinderfilet mit der Sauce daneben anrichten.

Jesse-Finn Langer am 14. September 2011