

Rinder-Filet, Limettenwürze, Chicorée-Mandarinen-Salat

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	1 große Zwiebel	1 unbehandelte Limette
1 Chicorée	1 Mandarine	50 ml süße Sojasauce
3 EL heller Balsamicoessig	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und in circa ein Zentimeter große Spalten schneiden. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln goldbraun anbraten. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen. Erneut etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Rinderfilet von allen Seiten anbraten. Die Zwiebeln und die Sojasauce hinzugeben und etwas einkochen lassen. Den Chicorée waschen, trocknen und in kleine Stücke schneiden. Die Mandarine schälen, teilen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Mandarine mit dem Chicorée vermengen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Mandarinen und den Chicorée darin anbraten. Den Essig, Salz und Pfeffer zugeben. Für die Limettenwürze die Schale der Limette reiben, mit Salz und Pfeffer vermengen und im Mörser zerstoßen. Das Fleisch mit der Limettenwürze bestäuben und auf Tellern anrichten. Die Zwiebeln dazugeben und zusammen mit dem Salat neben dem Fleisch anrichten und servieren.

Andreas Jeyarajah am 27. Oktober 2011