

Rindfleisch-Salat auf japanische Art

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 weißer Rettich 1 Bund Radieschen 1 frische Chilischote
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander Salz, Pfeffer

Für das Tahin-Dressing:

1 Limette 2 EL Wasser 1 TL Sojasauce
2 EL Tahin Salz, Pfeffer

Für das Steak:

1 Rinderlendensteak, 2,5 cm Olivenöl, Meersalz Salz, Pfeffer

Für die Nudeln:

100 g Reismudeln

Für den Salat den Rettich und die Radieschen von den Enden befreien und schälen. Den Rettich mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden und die Radieschen klein hobeln. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rettich und den Radieschen in eine Schüssel geben. Die Korianderblättchen abzupfen, klein hacken, in die Schüssel hinzugeben und vermengen. Für das Tahin-Dressing die Limette halbieren und pressen. Das Tahin, die Sojasauce und den größten Teil des Limettensafts zusammen in einer Schüssel zu einer geschmeidigen Sauce verrühren. Die Sauce mit dem restlichen Limettensaft abschmecken. Für das Steak einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderlendensteak von beiden Seiten salzen und pfeffern und anschließend in der Pfanne acht Minuten braten. Nach der ersten Minute die Hitze des Herdes auf die mittlere Stufe regulieren und das Steak im Minutentakt wenden. Anschließend das Steak aus der Pfanne nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen. Daraufhin das Steak in dünne Streifen schneiden und den dabei austretenden Saft auffangen und mit dem Tahin-Dressing verrühren. Für die Reismudeln einen Topf mit Wasser und Salz erhitzen. Wenn das Wasser kocht, die Reismudeln im heißen Wasser einweichen, bis die Nudeln bissfest sind. Anschließend den Salat mit der Sauce vermengen, die Fleischstreifen untermischen und zusammen mit den Nudeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Lisa Kauer am 25. September 2014