

Rinder-Filet mit Kartoffel-Schupfnudeln und Wok-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200g 1 TL edelsüßes Paprikapulver 1 EL Olivenöl

1 EL Butter Salz Pfeffer

Für die Schupfnudeln:

250 g mehligk. Kartoffeln 30 g Hartweizengrieß 40 g Mehl

2 EL Speisestärke 20 g Butter 1 Ei, davon das Eigelb

Muskatnuss neutrales Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für das Wok-Gemüse:

1 rote Paprikaschote 1 gelbe Paprikaschote 1 kleine Zucchini

1 Stk. Ingwer 8 Mini-Maiskolben 2 Lauchzwiebeln

1 Zehe Knoblauch 25 g Sojasprossen 25 g Cashewkerne

50 ml Gemüfefond 2 EL Sweet Chili Sauce 2 EL Sojasauce

2 EL Reissessig 1 TL Madras-Currypulver 2 EL Sesamöl

Salz

In zwei Töpfen gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Schupfnudeln Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser 20 Minuten gar kochen. Anschließend durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Ei trennen. Grieß, Stärke, Mehl, Eigelb und Butter zu den Kartoffeln geben und mit einem Handrührgerät vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss verfeinern. Die Hände mit Mehl bestäuben und aus dem Teig längliche Kartoffelnudeln formen. Schupfnudeln ins siedende Wasser geben, Topf vom Herd nehmen und die Schupfnudeln so lange ziehen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Abschöpfen und in kaltem Wasser abschrecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin goldbraun anbraten.

Für das Rinderfilet Fleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Rinderfilet von allen Seiten anbraten. Fleisch in den Ofen geben und so lange garen, bis es eine Kerntemperatur von 55 – 58 °C erreicht hat. Für das Gemüse Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Maiskolben waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Zucchini waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Sojasprossen waschen und trocken tupfen. Ingwer schälen und klein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Sesamöl im Wok erhitzen. Knoblauch und Ingwer andünsten. Restliches Gemüse hinzufügen, unter regelmäßigem Wenden 7 Minuten braten, mit Salz und Currypulver würzen. Fond, Essig und Sojasauce dazu geben. Wok vom Herd nehmen und Sweet Chilisauce untermischen. In einer weiteren Pfanne Cashewnüsse anrösten und am Schluss zu dem Gemüse geben.

Rinderfilet mit selbstgemachten Kartoffel-Schupfnudeln und asiatischem Wok-Gemüse anrichten und servieren.

Rebecca Heinrich am 02. Mai 2016