

# Rinder-Filet mit Reis-Röllchen und Pak-Choi

## Für zwei Personen

### Für das Filet:

1 Rinderfilet à 400 g	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 rote Chili	100 ml Erdnussöl

### Für den Pak-Choi:

2 kleine Pak-Choi	$\frac{1}{2}$ rote Chili	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ EL Agavendicksaft	30 ml Sojasauce	1 TL Kokosöl

### Für die Reiseröllchen:

50 g Basmatireis	4 runde Reisteigblätter	1 Ananas
1 rote Chili	1 Knoblauchzehe	2 EL ungezuckerte Erdnusspaste
$\frac{1}{4}$ TL Koriandersamen	1 Prise Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Pfeffer

### Für den Dip:

1 Limette	1 Knolle Ingwer à 3 cm	30 g Kokosraspeln
1 TL Kokosöl	100 g Crème-fraîche	2 TL Agavendicksaft

Salz  
Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 EL geschälte Erdnüsse	1 Zweig Koriander
-------------------------	-------------------

Für das Rinderfilet dieses waschen und trockentupfen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen, Chili halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und fein schneiden. Mit Erdnussöl vermischen und das Filet darin ca. 15 Minuten marinieren.

Für den Reis diesen mit 140 ml Wasser und  $\frac{1}{4}$  TL Salz aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten aufquellen lassen.

Für das Gemüse Pak-Choi waschen, putzen und halbieren. Stielansatz nur soweit entfernen, dass der Kopf noch zusammenhält. Knoblauch abziehen, Chili längs halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und mit dem Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Sojasauce mit Agavendicksaft und Limettensaft vermischen. Chili, Knoblauch, Ingwer und einige Limettensetzten mit der Soja-Limetten-Sauce verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pak-Choi-Hälften darin auf den Schnittflächen ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Soja-Limetten-Sauce angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten.

Reispapierblätter etwa 3 Minuten zwischen 2 feuchte Tücher legen. Ananas schälen, vom Strunk befreien und ein Viertel klein schneiden. Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Ananas, ca. 5 EL Reis, Erdnusspaste, Koriander, Curry, Chili und Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blätter mit der Füllung belegen, die Seitenteile einklappen und fest zusammenrollen. In einen Topf mit Dämpfeinsatz Wasser füllen, Dämpfeinsatz mit Öl bepinseln und die Röllchen ca. 7 Minuten bei mittlerer Temperatur dämpfen.

Rinderfilet aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. In Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Für den Dip aus Limettensaft, Kokosraspel, Kokosöl, Crème Fraîche und Agavendicksaft eine Creme anrühren. Diese kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur einige Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl bräunen.

Das Rinderfilet mit vietnamesischen Reiseröllchen, gedünstetem Pak-Choi und Limetten-Kokos-Dip auf Tellern anrichten, mit Erdnüssen garnieren und servieren.

Gerlinde Kreuzeder am 07. Juli 2016