

# Ginger Beef vom Rinder-Filet mit Paprika-Mango-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Rindfleisch:**

2 Rinderfilets, à 150 g	2 Zehen Knoblauch	1 Knolle Ingwer, 3 cm
1 rote Chili	2 EL Sojasauce	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Salat:**

1 Mango	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
50 g Rucola	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
30 g Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ rote Chili	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	2 EL Erdnussöl	Salz

Für das Fleisch eine Marinade herstellen. Hierfür die Sojasauce mit dem Olivenöl vermengen. Die Chili halbieren, entkernen und anschließend kleinschneiden. Den Ingwer schälen und den Knoblauch abzuziehen und beides ebenfalls kleinschneiden. Beides zu der Sojasauce geben und das Fleisch darin einige Minuten marinieren. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf von beiden Seiten anbraten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter waschen, vom Stiel zupfen und das Fleisch damit garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat die Limette waschen und trocknen. Die Schale fein abreiben und anschließend halbieren und auspressen. Die Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Mit Limettensaft und -schale, der Sojasauce und dem Zucker verrühren, bis der Zucker sich auflöst. Das Erdnussöl unterrühren und mit Salz abschmecken.

Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Paprika putzen, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Karotte schälen und grob raspeln. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Koriander hacken und mit dem Salat vermengen. Das Dressing unterheben und den Salat mit den Erdnüssen bestreuen.

Das Ginger Beef mit Paprika-Mango-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Aleksandra Bechtel am 14. November 2016