

Argentinisches Steak, Wildreis-Salat mit Mango, Erbsen

Für zwei Personen

Für den Salat:

120 g schwarzen Reis	75 g Erbsen	1 Mango
500 g grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Minze		

Für das Dressing:

1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 TL Ahornsirup	2 EL Olivenöl
Himalayasalz	Pfeffer	

Für das Steak:

1 Rinderfilet à 250 g	1 TL Kokosfett	grobes Himalayasalz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

2 Lauchzwiebeln

Für den Salat:

Den Reis in einem Sieb bis das Wasser klar ist gut waschen. Reis in 600 ml Wasser ohne Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze für 30 Minuten leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Spargel schälen und in mundgroße Stücke schneiden. Zusammen mit den Erbsen für die letzten 2 Minuten in einem Topf mit Wasser garen. Reis abgießen und mit Erbsen und Spargel vermengen. Mango schälen, Furchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Basilikum, Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Basilikum, Minze, Koriander und Mango unter den Reis mengen.

Für das Dressing:

Zesten von der Zitrone ziehen und auffangen. Zitrone halbieren, pressen und den Saft auffangen. Olivenöl und Ahornsirup mit Zitronensaft und Zesten zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing unter den Salat geben.

Für das Steak:

Den Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Fleisch waschen und trockentupfen. Filet leicht salzen. Fleisch mit Küchengarn einfach fest aber nicht straff umwickeln. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und Rinderfilet bei hoher Hitze von beiden Seiten 3 Minuten scharf anbraten. Fleisch für 10 Minuten im Ofen ruhen lassen. Aus dem Ofen nehmen und in daumendicken Tranchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Die Lauchzwiebeln abbrausen und trockentupfen. Vom Strunk und äußeren Blättern befreien und in feine Streifen schneiden.

Das Argentinische Steak mit lauwarmen Wildreis-Salat mit Mango und Erbsen auf Tellern anrichten, mit Lauchzwiebeln garnieren und servieren.

Lisa Kechel am 29. Mai 2017