

# Asiatisches Rumpsteak mit Pilz-Gemüse und Gewürz-Reis

**Für zwei Personen**

**Für die Marinade:**

1 Knoblauchzehe	15 g Ingwer	1 Zitrone (Saft)
2 EL chinesischer Reiswein	2 EL Speisestärke	1 EL Sojasauce

Chili-Würzsauce

**Für das Steak:**

1 Rumpsteak, à 250 g      Sesamöl

**Für das Pilz-Gemüse:**

$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	60 g braune Champignons	1 grüne Peperoni
--------------------------------------	-------------------------	------------------

Sesamöl

**Für den Reis:**

200 g Basmatireis	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
3 Kardamomkapseln	1 Zimtstange	1 Sternanis
1 TL Kreuzkümmel	8 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	

**Für die Garnitur:**      1 TL Sesamkörner       $\frac{1}{2}$  Bund Koriander

**Für die Marinade:** Den Reiswein mit Speisestärke vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Sojasauce unterrühren. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer und Knoblauch dazugeben, verrühren und mit Chili-Würzsauce abschmecken.

**Für das Steak:** Das Steak waschen, trocken tupfen, Fett abtrennen und in dünne ca. 5 cm große Stücke schneiden. Steak in der Marinade wenden und ca. 20 min im Kühlschrank ziehen lassen. Steak aus dem Kühlschrank nehmen, abtropfen lassen und Marinade auffangen. Sesamöl im Wok erhitzen, Steak darin kurz scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

**Für das Pilz-Gemüse:** Die Pilze putzen und klein schneiden. Peperoni waschen, trocken tupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen, Pilze und Peperoni bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, von der äußeren Schale und Wurzel befreien, klein schneiden und kurz mitbraten. Steak und aufgefangene Marinade dazugeben und bei niedriger Temperatur braten.

**Für den Reis:** Den Reis waschen und abtropfen lassen. Kardamomkapseln andrücken. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Mit Kardamom, Zimtstange, Sternanis, Kreuzkümmel und Pfefferkörner würzen. Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Mit 400 ml Wasser ablöschen. Lorbeer und Salz begeben und auf höchster Hitze zum Kochen bringen. Herd auf kleinstmögliche Hitze einstellen, Topf mit Deckel verschließen und 10 Minuten weiter köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. Restliche Gewürzbestandteile entfernen.

**Für die Garnitur:** Den Koriander abrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Sesamkörner in einer Pfanne bei mittlerer Hitze trocken rösten.

Das Pilzgemüse auf Tellern anrichten, mit Sesam bestreuen, Steak darauf platzieren, Reis dazu geben, mit Koriander garnieren und servieren.

Roger Ruch am 22. Januar 2018