

Rinder-Filet, Curry, Sojabohnen, Enokipilze, Basmati

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

| | | |
|--------------------|--------------|-----------------------|
| 300 g Rinderfilet | 2 TL Reissig | 40 ml helle Sojasauce |
| 80 ml Ketjap Manis | 1 EL Zucker | Butterschmalz |

Für das Curry:

| | | |
|----------------------|-----------------|----------------------|
| 80 g rote Currypaste | 2 TL Apfelessig | 1 EL Tomatenmark |
| 500 ml Kokosmilch | 1 Zitronengras | 3 Limettenblätter |
| 1 TL Ingwer | 1 EL Maisstärke | 1 EL schwarzer Sesam |
| Erdnussöl | Salz | |

Für den Reis:

| | | |
|---------------------|----------------------------|--------------|
| 1 Tasse Basmatireis | 1 Limette, (Abrieb, Saft). | 1 Zimtstange |
| 1 Lorbeerblatt | 3 Wacholderbeeren | 1 TL Salz |

Für das Gemüse:

| | | |
|--------------------|---------------|---------------|
| 5 EL TK-Sojabohnen | 10 Enokipilze | 1 Beet Kresse |
| Öl | | |

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet in einer Pfanne im Butterschmalz rundum ca. 8 Minuten anbraten, dann im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad ziehen lassen.

200 ml Wasser mit Zucker, Reissig, Sojasauce und Ketjap Manis in einem Topf zu einer dicken Flüssigkeit reduzieren und Rinderfilet mit der Reduktion einpinseln.

Für das Curry:

Currypaste in Erdnussöl anrösten und mit Apfelessig ablöschen.

Tomatenmark hinzufügen und mit Kokosmilch aufkochen. Zitronengras andrücken und mit Limettenblättern und Ingwer dazugeben, salzen und 20 Minuten ziehen lassen. Curry durch ein Sieb gießen und eventuell mit Maisstärke abbinden. Sesamkörner ohne Fett anrösten.

Für den Reis:

Reis mit zwei Tassen Wasser, Salz, Zimtstange, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren gar kochen. Abgießen, von Gewürzen befreien und mit Limettensaft und -abrieb parfümieren.

Für das Gemüse:

Sojabohnen in Salzwasser ca. 7 Minuten kochen. Pilze in heißem Öl ca. 3 Minuten frittieren und auf Papier abtropfen lassen. Kresse zupfen.

Currysauce auf Tellern angießen. Rinderfilet in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden und auf der Sauce platzieren. Pilze und Kresse darauf geben und Sojabohnen in die Sauce legen. Mit Sesamkörnern bestreuen. Reis in einer separaten Schale servieren.

Gert Handel am 08. Mai 2023