

Rinder-Filet-Streifen mit Gemüse, Mie-Nudeln

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

6 braune Champignons	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	10 Zuckerschoten	2 rote Zwiebeln
Agavendicksaft	Erdnussöl	Salz, Pfeffer
roter Pfeffer		

80 ml Sojasauce
Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

80 ml Teriyakisauce
Roter Pfeffer

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	1 rote Chilischote	1 gelbe Chilischote
1 grüne Chilischote	1 Zitrone, davon Saft	1 EL Sojasauce
1 EL Teriyakisauce	1 EL Erdnussöl	1 TL rote Currypaste
Erdnussöl	Salz, Pfeffer	
roter, Pfeffer		

Für die Nudeln:

125 g Mie-Nudeln	4 EL Erdnüsse, natur	1 TL Erdnussöl
Salz		

Für die Spieße:

2 getrock. Backpflaumen	2 ganze Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ TL Wasabi
-------------------------	------------------	-------------------------

Für die Garnitur:

2 Lauchzwiebeln	1 Limette	4 Zweige Koriander
3 Zweige Minze	1 EL weißer Sesam	

Für das Gemüse:

Die Pilze putzen und anschließend vierteln. Zuckerschoten und Paprika waschen und trockentupfen. Paprika von Trennhäuten und Kernen befreien und in gleichmäßige Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Erdnussöl in einem Wok erhitzen und zunächst die Champignons scharf anbraten, anschließend zur Seite schieben und die Zwiebel hinzugeben, ebenfalls anbraten. Wenn die Zwiebel etwas Farbe genommen hat zur Seite schieben und Paprika hinzugeben, scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend mit etwas Agavendicksaft abschmecken und kurz durch den Wok schwenken. Anschließend Gemüse zur Seite schieben und Zuckerschoten in den Wok geben, ebenfalls anbraten und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Fleisch beiseitestellen.

Für die Sauce:

Alle Zutaten in einen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen. Einen Schuss Wasser hinzugeben und nochmals aufkochen lassen.

Für das Rinderfilet:

Rinderfilet in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen und davon 1 TL Saft auffangen. Sojasauce, Teriyakisauce, Currypaste, Öl und Zitronensaft miteinander vermengen und mit Pfeffer würzen. Chilischoten waschen, von den Trennhäuten und Kernen befreien und fein schneiden. Marinade mit dem Fleisch und den geschnittenen Chili vermengen. Erdnussöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, mariniertes Rinderfilet hinzugeben und für eine Minute scharf anbraten. Das vorbereitete Gemüse hinzugeben und mit dem Fleisch und der zuvor fertiggestellten Sauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nudeln:

Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nudeln in reichlich Salzwasser ca.

4 Minuten (oder nach Packungsbeilage) kochen.

Anschließend herausnehmen und in einer Schüssel mit Erdnussöl und den gerösteten Erdnüssen vermengen.

Für die Spieße:

Je ein bisschen Wasabipaste in die Mulde der Pflaumen geben und darauf je eine Erdnuss platzieren. Pflaume auf einen Spieß spießen und auf den Nudeln als Garnitur platzieren.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Lauchzwiebel waschen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Limette in feine Scheiben schneiden. Koriander und Currykraut waschen, trockenwedeln und grob zupfen.

Heike Geißler am 10. Juli 2023