

Thai-Rindfleisch-Salat mit Ingwer-Karotten-Rösti

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	1 Baguette	2 Lauchzwiebeln
110 g Karotten	100 g Ingwer	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	1 Limette	1 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
8 Blätter Thaibasilikum	3 EL Teriyaki-Sauce	Sesamöl, Rapsöl
Erdnussöl, Zucker	Meersalz, Salz, Pfeffer	

Das Rindfleisch waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Die Hälfte des Korianders fein hacken. Die Limette auspressen und den Saft auffangen. Für die Marinade den feingehackten Koriander, zwei Drittel des Limettensafts, Zucker und die Teriyaki-Sauce zu dem Knoblauch geben. Anschließend die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rindfleisch in dünne Filets schneiden und in der Marinade für zehn Minuten ziehen lassen. Eine Karotte säubern, schälen und in Stifte schneiden. Die Lauchzwiebeln säubern und in zwei bis drei Zentimeter feine Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Den Ingwer schälen und raspeln. Die restlichen Karotten schälen und ebenfalls raspeln. Ein halbes Bund Koriander hacken und unter die Karotten und den Ingwer mischen. Mit Salz würzen. Eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und je einen Esslöffel der Mischung in die Pfanne geben und plätten, von beiden Seiten knusprig braten. Die Rösti aus der Pfanne auf einem Küchentuch entfetten. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und das marinierte Fleisch darin anbraten. Das Fleisch entnehmen und zunächst die Karotten anschwitzen. Anschließend den Lauch hinzugeben. Wenn alle Zutaten in der Pfanne gut angeschwitzt sind, die Chili und den restlichen Koriander dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Thaibasilikum in Streifen schneiden. Das Baguette in Scheiben schneiden. Zum Anrichten den Pfanneninhalt auf Teller geben, den Thaibasilikum darüber verteilen und mit dem restlichen Limettensaft beträufeln. Das Baguette als Beilage reichen und servieren.

Patrick Arntz am 22. Oktober 2013