

Japanischer Rindfleisch-Salat mit Frühlingsrollen

Für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

2 Rinderhüftmedaillons, à 120 g 1 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ weißer Rettich	1 Bund Radieschen	1 frische, rote Chilischote
1 Limette	1 Bund Koriander	2 EL Tahin
1 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl	1 EL Balsamicoessig
Meersalz	Pfeffer	

Für die Frühlingsrollen:

4 Blätter Filoteig	75 g Chinakohl	1 kleine Karotte
2 Frühlingszwiebeln	50 g Mungobohnen-Sprossen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (2 cm)	1 Ei	1 EL Erdnussöl
1 EL heller Reisessig	1 EL dunkles Sesamöl	1 EL helle Sojasauce
100 ml dunkle Sojasauce	Öl	

Die Fritteuse auf etwa 160 Grad vorheizen.

Chinakohl und Karotte in feine Streifen schneiden und Mungobohnen-Sprossen halbieren. Ingwer und Knoblauch schälen, abziehen und gemeinsam mit Frühlingszwiebeln feinhacken. Erdnussöl im Wok heiß werden lassen. Chinakohl, Bohnen, Karotte, Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln vier Minuten darin anbraten. Reisessig, Sojasauce und Sesamöl dazugeben und etwa zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Den Filoteig in gleich große Quadrate schneiden und je zwei Esslöffel der Füllung in die Mitte der Teigquadrate geben. Ei trennen und Ränder des Teiges mit Eigelb bestreichen. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Seitliche Teigspitzen einschlagen, untere Spitze über Füllung legen, von unten her satt aufrollen und leicht andrücken. Frühlingsrollen in Fritteuse goldgelb ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu Sojasauce in einem Schälchen dazu servieren.

Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Rettich schälen und anschließend mithilfe des Sparschälers dünne Streifen hobeln. Radieschen in feine Scheiben schneiden und gemeinsam mit Chili und Rettich in eine Schüssel geben. Danach Korianderblätter abzupfen und ebenfalls hinzufügen.

Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Tahin mit etwa zwei Esslöffel Wasser zu einer Paste verrühren und anschließend Sojasauce und Saft einer halben Limette einrühren. Mit Sesamöl und Balsamicoessig abschmecken.

Eine Pfanne für das Fleisch erhitzen. Medaillons großzügig mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl einreiben und in heiße Pfanne legen. Etwa acht Minuten braten, dabei minütlich wenden und nach der ersten Minute auf mittlere Hitze reduzieren. Medaillons anschließend aus der Pfanne nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen. Danach tranchieren und austretenden Fleischsaft unter Salat-Dressing mischen.

Den Rindfleischsalat mit Frühlingsrollen auf Tellern anrichten, dazu etwas Sojasauce reichen und servieren.

Marlene Wichmann am 20. Oktober 2015