

Spargel-Salat mit Rinder-Filet-Streifen

Für zwei Personen

Für den Spargelsalat:

250 g grüner Spargel

$\frac{1}{2}$ Limette

20 ml helle Sojasauce

$\frac{1}{2}$ rote Chilischote

50 ml Reiswein

$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker

$\frac{1}{2}$ Schalotte

2 EL helles Sesamöl

Für die Rinderfiletstreifen:

2 Rinderfilet á 180 g

2 Zweige Koriander

1 EL helles Sesamöl

1 Stange Sellerie

1 Bund Thaibasilikum

Pfeffer

Für den Spargelsalat das untere Drittel vom Spargel schälen und schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Chilischote waschen, putzen und in Ringe schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Zusammen mit Chiliringen und Spargelstücken kurz in 2 EL heißem Öl anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und Reiswein darüber träufeln. 1-2 EL Sojasauce zufügen und zugedeckt etwa 5 Minuten leise gar dünsten.

Für die Rinderfiletstreifen Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten je 1-2 Minuten anbraten. Pfanne von der Flamme nehmen und mit etwas Sojasauce beträufeln. Mit Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne etwa 5 Minuten rosa gar ziehen lassen. Etwas Schale von der Limette reiben. Rest der Limette halbieren und auspressen. Abrieb und Limettensaft über den Spargel geben und abschmecken.

Koriander, Sellerie und Thaibasilikum abbrausen und trockentupfen. Koriander- und Basilikumblätter abzupfen und Sellerie kleinschneiden.

Den Spargelsalat mit Rinderfiletstreifen auf Tellern anrichten. Mit den abgezupften Kräutern garnieren und servieren.

Wolfgang Heidkamp am 23. August 2016