

Rinder-Tataki mit Pak Choi und Shiitake

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

200 g Rinderfilet 100 g Sesam 10 g Butter

3 EL Erdnussöl Salz Pfeffer

Für die Beilage:

1 Pak Choi 200 g Shiitake 1 Limette

2 Knoblauchzehen 1 Chilischote 50 ml Austernsauce

20 g Speisestärke 10 g Zucker Öl

Für das Fleisch:

Rinderfilet waschen und in längliche Quadrate schneiden. In einer Pfanne mit Erdnussöl scharf anbraten. Fleisch soll dabei außen kross und innen roh sein. Anschließend mit Butter bestreichen. Sesam in einer erhitzten Pfanne kurz anrösten und auf dem Rinderfilet verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Beilage:

Pak Choi waschen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Chilischoten längs halbieren und klein schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Pak Choi in einer Pfanne mit Öl, Knoblauch, Austernsauce, Chili, Limettensaft, Zucker und etwas Wasser anbraten. Speisestärke hinzugeben.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Shiitake darin anbraten.

Franziska Braun am 26. Juli 2022