

Koreanisch mariniertes Rindfleisch mit Gurken-Salat

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer	1 Nashibirne
2 EL Sojasauce	1 EL Reiswein	2 EL Sesamöl
700 g Rinderrücken	3 Frühlingszwiebeln	2 Salatherzen
2 EL Sesam		

Für den Gurkensalat:

1,5 Salatgurken	1 EL Reisweinessig	1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	1 Prise Zucker	1 TL Hanfsamen
1/2 Chilischote	1 Bund Koriander	

Knoblauch und Ingwer schälen. Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen. Birne und Knoblauch in grobe Stücke schneiden und pürieren.

Ingwer fein hacken. Ingwer, Sojasauce, Reiswein und Sesamöl unter die pürierte Birne zu einer Marinade mischen.

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen und darin 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Gurkensalat die Gurken waschen, halbieren, das Kerngehäuse austreichen. Gurkenhälften in 5 mm starke Streifen schneiden.

Reisessig, Sojasauce, Sesamöl und Zucker anrühren, über die Gurkenstreifen geben, vermischen und etwas ziehen lassen.

Die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Chilischote halbieren, das Kerngehäuse heraus streichen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für das Fleisch die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Die Salatherzen halbieren, abwaschen und abtropfen lassen.

Eine Grillpfanne erhitzen, die marinierten Fleischscheiben darin anbraten, die Frühlingszwiebeln und Sesam zugeben und mit der restlichen Marinade ablöschen.

Unter den Gurkensalat Chilistreifen, Hanfsamen und Koriander heben.

Salathälften auf Tellern verteilen, die gegrillten Fleischstreifen darauf geben und mit dem Gurkensalat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Juni 2018