

Ingwer-Rumpsteak

Für 2 Personen:

300 g Rumpsteak 4 cm frischer Ingwer 1 EL Misopaste
2 TL flüssiger Honig 2 TL Pak Choi

Den Fettrand vom Steak entfernen, in feine Streifen schneiden und in eine kalte, beschichtete Pfanne legen. Bei mittlerer bis starker Temperatur knusprig werden lassen. Währenddessen den Ingwer schälen, in sehr dünne Stifte schneiden und ebenfalls in der Pfanne knusprig werden lassen.

Das Steak von Sehnen befreien und in 3 cm große Stücke schneiden.

Die Stücke mit der Misopaste mischen, bis sie vollständig davon überzogen sind.

Die fertigen Fettstücke und Ingwerstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Das Fleisch in die Pfanne geben und 4 Minuten braten, dabei immer wieder wenden. Den Honig und 1 EL Rotweinessig in die Pfanne träufeln.

Noch 1 Minute das Fleisch durchschwenken, bis es schön glänzt.

In der Zwischenzeit die Pak-Choi-Köpfe halbieren und in kochendes Wasser legen- nur für 1 Minute, damit sie schön knackig bleiben.

Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen, dann auf die Teller verteilen.

Das Fleisch mitsamt dem Bratenansatz darauf anrichten und abschließend alles mit den knusprigen Fettstücken und Ingwerstreifen bestreuen.

Jamie Oliver am 03. Mai 2017