

Roastbeef mit Asia-Gemüse-Sala

Für 4 Personen:

480 g Hüftsteak	1 Sternanis	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsaat
salzarme Sojasoße	Olivenöl, Honig	$\frac{1}{2}$ Staudensellerie
800 g Möhren	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebel	2 rote Zwiebeln
4 frische Knoblauchzehen	1-2 milde Chilischoten	1 unbehandelte Zitrone
3-4 EL Sesam	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Pfeffer, Salz		

Zunächst eine Marinade für das Fleisch zubereiten. Dafür 3 EL Sojasoße, 2 EL Honig, 3 EL Olivenöl, 1 grob zerstoßenen Sternanis, $\frac{1}{2}$ TL frisch gemörserte Fenchelsamen und 1 Spritzer Zitrone in einer ofenfesten Schale vermischen.

Das Fleisch in 2 gleichgroße Stücke teilen, von allen Seiten kräftig salzen und etwa 3 Minuten ziehen lassen. Dann mit ein wenig Öl beträufeln und dieses auf dem Fleisch verreiben. Anschließend in einer vorgeheizten Grillpfanne von allen Seiten etwa 30-40 Sekunden lang scharf anbraten.

Das gebratene Fleisch aus der Pfanne nehmen und rundum in der Marinade wenden, bis eine schön glänzende Schicht auf dem Fleisch haften bleibt. In der Marinade im Backofen bei 80 Grad etwa 15 Minuten ruhen und durchziehen lassen.

Für den Salat die Möhren schälen, den Staudensellerie putzen und das Gemüse längsseitig in gleichgroße mittelfeine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in mittelfeine, halbe Ringe schneiden. Frühlingslauch putzen, schräg in mittelfeine, längliche Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.

Etwas Olivenöl in eine tiefe Pfanne geben und das Gemüse darin schwenken. Chilischoten grob in Scheibchen schneiden und dazugeben. Tipp: Das Gemüse nur kurz anbraten, damit es seinen Biss behält. Ideal lässt sich das Gemüse auch in einem Wok zubereiten. Die Zitrone waschen, trocknen und ein Viertel bis die Hälfte der Schale über das Gemüse reiben.

Den Sesam in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig rösten. Achtung, die Samen verbrennen leicht und werden dann bitter.

Für das Dressing den Saft der Zitrone, 1 EL Honig und 1 Prise Salz vermischen und über das warme Gemüse geben.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und etwas von dem Sud über das Gemüse geben. Den Koriander grob hacken und unter den Gemüse-Salat mischen. Als Alternative eignen sich Petersilie oder Basilikum.

Petersilie fein hacken und zusammen mit dem gerösteten Sesam über das Fleisch streuen. Das Fleisch noch einmal wenden, sodass es rundum von einer Marinaden-Sesam-Kräuterschicht umgeben ist. Zum Schluss mit frischem Pfeffer würzen.

Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse-Salat auf Tellern anrichten.

Tipp:

Das Gemüse ist zusammen mit Reis serviert auch ein perfektes vegetarisches Gericht. Statt mit dem Fleischsud wird das Gemüse dafür mit 1-2 EL Sojasoße abgeschmeckt.

Tarik Rose am 06. Oktober 2019