

# Thai-Beef-Salat mit tropischen Früchten und Erdnuss-Sud

**Für vier Personen**

**Für das Thai Beef:**

350 g Rinderfilet                      50 g Sojasoße                      dunkles Sesamöl  
5 – 10 g Maisstärke

**Für die tropischen Früchte:**

1 Bund Koriander                      1 Bund Minze                       $\frac{1}{2}$  Salatgurke  
50 g Papaya                              50 g Mango                              Sushi-Essig  
2 EL Olivenöl                              2 EL geröstete Erdnüsse

**Für den Erdnuss-Sud:**

100 g Erdnussbutter                      100 ml Sushi-Essig                      150 – 180 ml Gemüsefond  
20 ml Sojasoße                              5 – 10 ml Sesamöl (dunkel)                      1 Msp. Zimt  
1 Msp. Chili

**Für das Thai Beef:**

Das ganze Gericht kann man auch sehr gut mit Garnelen zubereiten!

Das Rinderfilet fein schneiden und mit der Maisstärke, der Sojasoße und dem Sesamöl marinieren. Das Rinderfilet in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl kurz scharf anbraten, herausnehmen und grob schneiden.

**Für den Erdnuss-Sud:**

Die Erdnussbutter zusammen mit dem Zimt, Chili, der Sojasoße und dem Gemüsefond langsam erwärmen. Leicht überkühlen lassen und anschließend mit dem Sushi-Essig und dem Sesamöl säuerlich abschmecken.

**Für die tropischen Früchte:**

Den Koriander und die Minze grob zupfen.

Die Früchte und die Gurke in feine Streifen schneiden.

Den Salat (Koriander, Minze, Früchte, Gurke) mit etwas Sushi-Essig und Olivenöl marinieren.

Den Erdnuss-Sud leicht erwärmen und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Das Fleisch in einem tiefen Teller mit Hilfe eines Rings anrichten. Darauf den Salat setzen und mit den gehackten Erdnüssen bestreuen. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Erdnuss-Sud übergießen.

Alexander Kumptner am 01. April 2017