

RINDSFILET «TATAKI» MIT ASIATISCHEM GEMÜSE

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Das Gemüse schälen und rüsten. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Karotten, Sellerie, Lauch und Kefen in feine Streifen (Julienne) schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Erdnussöl anbraten. Currypaste begeben und kurz mitdünsten. Mit Sake ablöschen. Limettenzesten dazureiben und Limettensaft dazupressen. Mit Kokosmilch auffüllen und ca. drei bis fünf Minuten auf hoher Stufe zur gewünschten Konsistenz reduzieren.

In einer Bratpfanne erneut Öl erhitzen. Julienne-Gemüse begeben und kurz und scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und Sweet Chili Sauce begeben. Rindsfilet salzen und im Sesam wenden, Sesam dabei gut andrücken. In einer sehr heißen Pfanne das Rindsfilet in etwas Erdnussöl kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und eine Minute ruhen lassen.

Fleisch in feine Streifen aufschneiden.
Saucenspiegel auf den Teller geben. Gemüse mittig begeben und Rindsfiletstreifen darauf anrichten.

EINKAUFLISTE:

ZUTATEN

- 4 STK RINDSFILET À 120 – 160 G (JE NACH BEDARF)
- 1 KLEINE ROTE ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 2 EL OLIVENÖL
- 1 TL GRÜNE CURRYPASTE
(JE NACH SCHÄRFE MEHR ODER WENIGER)
- 50 ML SAKE
- 1 LIMETTE
- 200 ML KOKOSMILCH
- 80 G KAROTTEN
- 60 G KNOLLESELLERIE
- 80 G KEFEN
- 4 EL SOJASAUCE
- 3 EL SWEET CHILI SAUCE
- 1 SCHÄLCHEN MIT WEISSEM SESAM (CA. 20G)

POWERED BY:

