

Exotische Rindsfiletstreifen

FÜR 2 PERSONEN | 60 MIN



ZUTATEN

- 1 Zitronengras
- 1/3 Banane
- 1/2 Mango
- 1/2 Pfirsich
- 1/2 Aprikose
- 10g Nüsse (gemischt mit Cashewnüssen)
- 4 Rindsfiletplättchen in Streifen geschnitten
- 1 Limette
- 30 Pfefferminzeblättchen
- 1 dl Kokosmilch
- 250g Eisbergsalat
- Sojasauce
- Pfeffer und Salz (evtl. asiatisches Gewürz)
- Bratfett
- italienische Salatsauce



ZUBEREITUNG

- 1 Früchte und Zitronengras in kleine Würfel schneiden. Früchte mit wenig Zitronensaft mischen und kühl stellen. 1/4 der gewürfelten Mango separat zur Seite stellen. Fleisch in Streifen schneiden, Pfefferminze klein hacken.
- 2 In einer Bratpfanne mit wenig Bratfett 2/3 des Zitronengrases anbraten. Fleisch und 2/3 der Pfefferminze begeben und kurz weiterbraten.
- 3 Danach möglichst nur das Fleisch aus der Pfanne auf einem vorgeheizten Teller (Ofen, 80 °C) warm halten. Den Rest mit der Kokosmilch, ca. 3 El Sojasauce und dem Saft einer halben Limette ablöschen und 1/4 der Mangostücke dazugeben. Auf kleine Stufe zurückstellen und leicht einkochen.
- 4 In der Zwischenzeit Salat bereit machen: Eisbergsalat auf dem Teller verteilen und Früchte und Nüsse darüber geben. Für das Salatdressing italienische Sauce mit dem Saft der übrigen Limettenhälfte, wenig Sojasauce und dem restlichen Zitronengras mischen und über den Salat geben.
- 5 Jetzt das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit der eingekochten Sauce mischen, Fleisch und Sauce in zwei kleine Schalen verteilen und dem Salat beistellen.
- 6 Geniessen!

