

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

RINDERFILETSCHNITZELN

mit asiatischem Gemüse



Dirk Luther

KETJAP MANIS

Ketjap Manis ist eine dunkle Sojasauce aus Indonesien und Malaysia. Im Gegensatz zur chinesischen Küche unterscheidet man die Sojasaucen dort nicht nach hell und dunkel, sondern nach süß (manis) und salzig (asin). Es wird erzählt, dass die Briten einst ihre berühmte Tomatensauce danach benannt haben – den Ketchup.



Rinderfiletscheiben

mit asiatischem Gemüse

ZUTATEN

FLEISCH UND GEMÜSE

600 g Rinderfilet, ohne Silberhaut
200 g Weißkohl
1 Lauchstange
je 1/2 rote, gelbe und grüne Paprika
4 Karotten mit Grün
200 g Zuckerschoten
50 g Shiitake-Pilze
3 EL Sesamöl
1 Chili, fein gewürfelt
100 ml brauner Kalbsfond
6 EL Ketjap Manis
6 EL Sojasauce
4 cl Sherry
frisch gemahlener Pfeffer
Fischsauce
2 EL Koriandergrün, fein geschnitten
Korianderblätter zur Dekoration

REIS

300 g Jasminreis
10 Knoblauchzehen
5 Frühlingszwiebeln
2 EL Pflanzenöl
2 EL Butter
Salz und frisch gemahlener Pfeffer



FLEISCH UND GEMÜSE Schneiden Sie das Rinderfilet in ca. 3 mm dünne Scheiben. Weißkohl, Lauch, Paprika, Möhren und Zuckerschoten waschen, putzen oder schälen und alles in feine Streifen schneiden. Die Stiele der Shiitake-Pilze etwas kürzen. Die Gemüsesorten nacheinander in Sesamöl anbraten, bis alles gar, aber noch bissfest ist. Das Gemüse herausnehmen und beiseite stellen. Zuletzt die Pilze anbraten, nach Belieben die Chiliwürfel zufügen und kurz mitbraten. Anschließend das Gemüse wieder in die Pfanne geben und erhitzen, mit Kalbsfond, Ketjap Manis, Sojasauce und Sherry ablöschen und mit frisch gemahlenem Pfeffer sowie der Fischsauce abschmecken. Anschließend die Filetscheiben in einer Pfanne mit heißem Öl bei starker Hitze schnell und kräftig anbraten, dann herausnehmen, zum Gemüse geben, fein geschnittenes Koriandergrün hinzufügen und alles gut vermischen.

REIS Jasminreis in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und waschen. Das milchige Wasser abgießen und den Vorgang so oft wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis in einen Topf geben und mit ca. 700 ml Wasser bedecken. Jasminreis wird ohne Salz gegart. Den Topf mit einem gut schließenden Deckel zudecken und das Wasser aufkochen lassen. Sobald der Reis kocht, den Herd auf die kleinste Stufe stellen und den Reis ca. 25 Minuten ausquellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und 5 Minuten zugedeckt nachgaren lassen. Sollte der Reis dann noch nicht gar sein, weitere 5 Minuten nachgaren lassen.

Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch hineingeben und anbraten, bis er angenehm duftet. Die Butter und den Jasminreis dazugeben und alles gut vermischen. Den Reis mit Salz abschmecken, die Frühlingszwiebeln zugeben und alle Zutaten bei sehr kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren weiterbraten.

ANRICHTEN Richten Sie die Rinderfiletscheiben mit dem Gemüse auf vier vorgewärmten Tellern dekorativ an und garnieren Sie sie nach Belieben mit Koriandergrün.

Den Reis à part servieren.




Gutfleisch
RINDERFILET