

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

RINDERFILETSTREIFEN

aus dem Wok



Dirk Luther

LEICHT | ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 MIN. | 4 PORTIONEN

Rinderfiletstreifen

aus dem Wok



FLEISCH Das Sesamöl im Wok erhitzen, den Knoblauch goldgelb anbraten. Das Rinderfilet in breite Streifen schneiden und portionsweise bei starker Hitze schnell und kräftig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Das kleingeschnittene Gemüse nacheinander anbraten, bis alles gar, aber noch bissfest ist, herausnehmen und beiseite stellen. Die Pilze zuletzt anbraten, das Gemüse wieder dazugeben, alles erhitzen und mit Currypulver und Koriander würzen. Anschließend mit dem Fleischfond, Ketjap Manis, dunkler Sojasauce und Chilisauce ablöschen und, wenn nötig, mit Salz abschmecken. Zum Schluss das Fleisch hinzufügen und alles gut vermischen und erwärmen.

NUDELN Die Nudeln nach Packungsanleitung vorbereiten. Das Sesamöl im Wok erhitzen und den Knoblauch kurz anbraten. Mit Ketjap Manis und dunkler Sojasauce ablöschen. Chiliwürfel, Schnittlauch sowie die Nudeln dazugeben und alles gut miteinander vermengen.

Zum Servieren mit dem gehackten Koriander bestreuen.



ZUTATEN

RINDERFILETSTREIFEN
600 g Rinderfilet
4 EL Sesamöl
4 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
150 g Pak Choi, in Streifen geschnitten
1 rote Zwiebel, geschält und in feine Streifen geschnitten
3 Paprikaschoten (rot, grün, gelb), in feine Streifen geschnitten
150 g Zuckerschoten, in feine Streifen geschnitten
50 g Sojasproussen
50 g Shiitake-Pilze, in Streifen geschnitten
1 EL Currypulver
1 EL gemahlener Koriander
1 l brauner Fleischfond
40 ml Ketjap Manis
30 ml dunkle Sojasauce
40 ml Chilisauce
Salz aus der Mühle

NUDELN
400 g breite getrocknete Thai-Bandnudeln
2 EL Sesamöl
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
20 ml Ketjap Manis
20 ml dunkle Sojasauce
1 frische rote Chilischote, in feine Würfel geschnitten
½ Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

ANRICHTEN
½ Bund Koriander, gehackt

Asiatische Hühnersuppe

OMELETT 3 Eier | 2 EL Koriander, gehackt | 1 EL helle Sojasauce | frisch gemahlener Pfeffer | Butter zum Braten

SUPPE 1 ganze Poulardenbrust, gewaschen und in 1 cm große Würfel geschnitten | 2 Stängel Zitronengras | 3 EL helle Sojasauce | 1 TL Kurkuma | 1 große Chilischote, entkernt und fein gewürfelt | 1 EL Sesamöl | 1,2 l kräftiger heller Geflügelfond | 20 g Ingwerwürfel | 2 Schalotten, in feine Würfel geschnitten | 2 Strauchtomaten, in Würfel geschnitten | 50 g Pilze (Champignons, Shiitake), in Streifen geschnitten | 2 EL Fischesauce | 3 EL Knoblauch, gehackt und frittiert | ½ Bund Koriander, in feine Streifen geschnitten | Saft und Abrieb von einer Limette | Salz und Pfeffer | Zucker



ZUBEREITUNG Für das Omelett in einer Schüssel die Eier mit dem Koriander und der Sojasauce mit dem Schneebesen gut aufschlagen. Mit frisch gemahlener Pfeffer würzen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, die Eimasse hineingeben und bei kleiner Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Das Omelett auf ein Brett gleiten und auskühlen lassen. Mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden.

Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, innere Stängel waschen, leicht quetschen und in feine Würfel schneiden. Die Poulardenbrustwürfel mit Sojasauce, Kurkuma und der fein geschnittenen Chilischote würzen. Das Fleisch in einer Pfanne mit heißem Sesamöl von allen Seiten gleichmäßig anbraten. In einem Topf den Geflügelfond mit den Ingwerwürfeln sowie dem Zitronengras unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Schalotten, Tomaten und Pilze hineingeben und erneut aufkochen lassen. Das Poulardenfleisch zugeben und ohne Rühren nochmals aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Suppe bei kleiner Hitze ca. 6 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Zucker, frisch gemahlener Pfeffer und Fischesauce abschmecken. Die Suppe mit frittiertem Knoblauch, Koriander, Limettenabrieb und Saft verfeinern.

Die Omelettstreifen auf vorgewärmte Suppentassen verteilen und mit der Hühnersuppe auffüllen.



LEICHT | GESAMT ca. 50 MIN. | 4 PORTIONEN