SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Beef | Asia Salat | Szechuan Teriyaki Sauce

Zubereitungszeit: 1 h 30 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

500 g Rinderfilet oder Roastbeef

2 Gelbe Paprikaschoten

2 Rote Paprikaschoten

1 Rote Zwiebel

1 Pack Kaiserschoten

1 Bündel Koriander

Gewürze & Zutaten Marinade:

60 g Szechuan Teriyaki Sauce

30 ml Sojasauce

30 ml Limettensaft

2 Esslöffel Sesamöl

ZUBEREITUNG

1. Das Rinderfilet oder Roastbeef von allen Sehnen und der Haut befreien (oder fertig aufgeschnittenes Roastbeef kaufen).

2. Die Paprikaschoten und die Zwiebel waschen und in Streifen schneiden. Die Kaiserschoten längs quer halbieren.

3. Am besten das Rindfleisch am Vortag rosa braten. Dafür den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen und das Stück Rindfleisch zunächst von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend salzen und möglichst auf einem Gitter (mit Auffangschale darunter) in den Ofen schieben. Die Garzeit des Fleisches hängt von der Dicke ab: 1 cm bei 100 Grad dauern etwa 10 - 15 Minuten, also bei einem Stück von 500 g mit 5 cm Dicke dauert es bis zu 85 Minuten, bis es medium gegart ist. Dann das Fleisch aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Danach kalt stellen.

4. Die Zutaten für die Marinade zusammen glatt rühren.

5. In einer großen Pfanne zunächst die Paprikastreifen bei hoher Hitze mit etwas Öl anrösten, dann die Zwiebelstreifen dazugeben und mitrösten, zum Schluss die Kaiserschoten zugeben. Nun die Marinade in die heiße Pfanne geben und alles miteinander mischen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

6. Nun das Fleisch (auf der Aufschnittmaschine) recht dünn aufschneiden und mit dem mittlerweile abgekühlten, marinierten Gemüse vermischen. Anrichten und mit dem gehackten Koriander bestreuen.

7. Chili und anderes Gemüse nach Belieben hinzufügen!