



Asiatischer Beefsalat

Zutaten für 4 Personen:

400g	Rinderfilet
1 kl. Stück	Ingwer
1 kl. Stück	Knoblauch
1	Chilischote
2 EL	Sesamöl
3 EL	Sojasauce oder Teriyakisauce
1	Limette
50g	Sesam
50g	ungesalzene Erdnüsse
1	Frühlingszwiebel
1	rote Zwiebel
1 Kopf	Romanasalat
1 Zweig	Koriander
2 EL	Sweet Chili Sauce
	Salz aus der Mühle

1. Die Ingwerwurzel & den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Das Fleisch in sehr dünne, 3-4 cm lange Streifen schneiden.
2. Das Öl im Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Das Fleisch, den Ingwer und den Knoblauch darin unter Rühren rundum bei starker Hitze anbraten, bis kein Saft mehr austritt. In eine Schüssel geben, Limettensaft und Sojasauce untermischen.
3. Wok oder Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Die Erdnüsse ohne Fett darin leicht anrösten; zum Fleisch geben. Die roten Zwiebeln schälen, längs halbieren und längs in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln mit dem Koriander unter das Fleisch mischen. Den Salat mit Salz abschmecken.
4. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Hellgrüne und weiße Teile schräg in Scheiben schneiden. Die Chilischote halbieren, putzen, waschen und dann in feine Streifen schneiden. Den Salat waschen und schneiden. Alles zusammen vermischen und auf einem Teller schön anrichten.