

Kochen

Bernd Bachofer

Mittwoch, den 31.03.2021

Lauwarmer Rindfleischsalat mit Avocado und Pilzen

Für 4 Personen

Zutaten

Für das Dressing:

- 1 Chilischote, rot, klein
- 1 Knoblauchzehe, klein
- 50 g Zucker, braun
- 0,5 TL Bio-Limettenschale
- 1 TL Sushi-Ingwer (Gari),
eingelegt abgetropft, gehackt
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- etwas schwarzer Pfeffer
- 50 ml Fischsoße (Nuoc Mam)
- 100 ml Wasser
- 30 ml Limettensaft (frisch gepresst)
- 20 ml Sojasauce
- etwas Xanthan oder Speisestärke

Für den Salat:

- 80 g Erdnuskerne
- 8 Stangen Spargel (weiß und/oder grün)
- 8 Radieschen, groß
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g Shiitake-Pilze
- 150 g Mungbohnsprossen, frisch
- Salz
- 400 g Roastbeef, gereift und durchwachsen
- 3 Stiele Thai Basilikum
- 4 Stiele Koriander
- 2 Avocados, reif
- 4 EL Sonnenblumenöl
- etwas Fischsauce (Nuoc Mam)



Zubereitung:

1. **Für das Dressing** Chili putzen, halbieren und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch grob würfeln. Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden.
2. Chili, Knoblauch, Zucker, Limettenschale, Ingwer, Sesamöl und Pfeffer in einen Mörser geben und zu einer feinen Paste zerreiben.
3. Fischsauce und Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Die vorbereitete Chilipaste einrühren und darin lösen. Limettensaft und Sojasauce unterrühren. Mit Xanthan oder angerührter Stärke binden und abkühlen lassen.
4. **Für den Salat** Erdnüsse im Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Den Spargel abrausen, schälen eventuell holzige Enden abschneiden. Stangen schräg in feine Scheiben schneiden.
6. Die Radieschen putzen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren. Lauchzwiebeln putzen, abrausen und in feine Ringe schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
7. Sprossen verlesen und abrausen (nach Belieben kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen).

8. **Das Fleisch** in ca. 1 cm feine Würfel schneiden. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzapfen und grob hacken. Erdnüsse ebenfalls grob hacken. Avocado halbieren, Fruchtfleisch auslösen und kleinschneiden.

9. In einem Wok Sonnenblumenöl erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Fischsauce würzen. Spargel zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Danach die Pilze zugeben

und weitere ca. 2 Minuten braten. Alles gut verrühren. Tomaten und Radieschen untermischen und den Wok vom Herd ziehen.

10. Dressing untermischen sowie Sprossen, Avocado, Kräuter und Erdnüsse zugeben und erneut abschmecken. Den Salat anrichten und servieren.