

# Rinder-Filet mit Wild-Reis und gefüllten Tomaten

## Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 200 g	50 g Wildreis-Mischung	50 g Basmatireis
4 große Strauchtomaten	2 EL Butter	1 EL Butterschmalz
4 Knoblauchzehen	1 Chilischote	50 ml Sojasoße
5 g Wasabi-Paste	50 g Ingwer	1 Bund Koriander
10 g geröstete Sesamsamen	5 g Koriandersamen	5 g Fenchelsamen
Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten vom Strunk befreien, aushöhlen und den Knoblauch abziehen. Die Ingwerknolle schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit je einer Knoblauchzehe und einer Ingwerscheibe füllen und mit Salz würzen. Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, in Tranchen schneiden und in einer Pfanne mit etwas heißem Butterschmalz rundherum anbraten. Das Fleisch zusammen mit den gefüllten Tomaten auf ein Backblech legen und alles im Backofen für etwa 25 Minuten garen. Den Wildreis in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser und einem Stück Butter garen. Den Basmatireis in einem anderen Topf mit kochendem Salzwasser und den Fenchel- und Koriandersamen garen. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Den restlichen Ingwer fein hacken. Die Sesamsamen in einem Mörser zerstoßen und mit der Sojasoße, dem Wasabi, dem Ingwer und der Chilischote zu einer Soße verrühren. Die Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Das Rinderfilet und die Tomaten aus dem Backofen nehmen. Die Füllung aus den Tomaten entfernen und dafür mit dem gehackten Koriander befüllen. Das Filet, die Tomaten und die vermischten Reissorten auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Pablo Cantu am 25. Oktober 2010