

Teriyaki vom Rinder-Filet mit Gemüse und Basmati-Reis

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	6 runde Wan-Tan Teigblätter	150 g Basmatireis
1 rote Paprikaschote	50 g Zuckerschoten	50 g Mini-Maiskolben
1 Möhre	50 g Shiitake-Pilze	1 Zweig Koriander
1 Ei	1 EL Honig	1 TL Speisestärke
1 EL helle Sesamkörner	1 EL dunkle Sesamkörner	2 EL Sojasoße
2 EL Pflaumenwein	2 EL Sesamöl	Öl, Salz, Pfeffer

Die Sesamkörner mischen. Das Ei trennen. Die Wan-Tan auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit etwas Eiweiß bestreichen. Mit den Sesamkörnern bestreuen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sesam-Chips etwa 30 Sekunden goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Reis in gesalzenem Wasser garen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen und in vier dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten putzen und halbieren. Ebenso die kleinen Maiskolben halbieren. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen und je nach Größe halbieren. Die Korianderblätter zupfen. Einen Esslöffel Sesamöl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse für fünf Minuten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Honig zum Gemüse geben. Die Korianderblätter darüber streuen. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren. Die Rinderfiletscheiben in etwas heißem Öl auf jeder Seite 30 Sekunden anbraten. Die Sojasoße und den Pflaumenwein dazugeben. Anschließend die Speisestärke einrühren und kurz aufkochen. Die Rinderfiletscheiben, das Gemüse und die Sesamchips abwechselnd übereinander schichten. Mit etwas Soße und Reis anrichten und heiß servieren.

Svenja Beneke am 07. November 2012