

Glasnudel-Salat mit Rinderfilet-Steak

Für zwei Personen

Für das Dressing:

3 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten	1 Limette, Abrieb, Saft
125 ml Reissessig	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	40 g Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für den Salat:

250 g Glasnudeln	1 Aubergine	1 Mango
2 rote Zwiebeln	1 Bund Thai-Basilikum	1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie	125 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

2 Rinderfiletsteaks, 200 g	1 EL Butter	Butterschmalz
2-3 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet grüne Kresse	1 Beet rote Kresse	2 EL Erdnüsse
---------------------	--------------------	---------------

Für das Dressing:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili fein hacken. In einem kleinen Topf den Reissessig mit Zucker und Salz 1 Minute behutsam erwärmen, bis sich der Zucker gerade eben aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und Knoblauch, Chili und Sesamöl hinzufügen. Abkühlen lassen, dann Limettenabrieb und Limettensaft unterrühren.

Für den Salat:

Aubergine putzen und in Würfel schneiden. In einer großen Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Auberginenwürfel in drei oder vier Portionen darin anbraten. Sobald sie eine goldbraune Färbung angenommen haben, in ein Sieb geben, großzügig mit Salz und Pfeffer bestreuen und abtropfen lassen.

Mango schälen und das Fruchtfleisch in Streifen oder Würfel schneiden.

Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Kräuter fein hacken.

Wasser aufkochen, Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, salzen und 2-3 Minuten ziehen lassen. Abgießen und unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen. Möglichst viel überschüssiges Wasser abschütteln, dann zum Trocknen auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten. Anschließend die Nudeln in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing, der Mango, den Auberginenwürfeln, Kräutern und Zwiebelringen vermischen.

Für das Fleisch:

Fleisch scharf in Butterschmalz anbraten, bei guter Bräunung umdrehen, Butter und Rosmarin hinzufügen und damit überträufeln. Gut salzen und pfeffern. Das Steak kann sehr gut blue rare serviert werden.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse und Erdnüssen garnieren.

Quentin Herbst am 20. August 2024