

Rinder-Filet mit Auberginen-Würfel und Ponzu

Für 4 Personen

1 Aubergine	Salz, Pfeffer	400 ml helle Sojasauce
1 kl. Blatt Kombu-Alge	60 ml Limetten-Saft	50 ml Birnensaft
1 Zitrone	25 Wacholderbeeren	3 Stangen Zimt
5 Sternanis	400 ml Bratenfond	80ml Reisessig
250 ml süße Sojasauce	1 EL Chilipaste	800 g Rinderfilet am Stück
Pflanzenöl	1 bis 2 EL Mehl	1 Gurke

Aubergine schälen, in grobe Würfel schneiden und mit Salz marinieren.

Einmal gut durchmengen und 10 Minuten auf einem Sieb abtropfen lassen.

Für die Ponzu die helle Sojasauce in einen Topf geben und erhitzen. Die Kombu-Alge, den Limetten-Saft, Birnensaft und den Saft einer Zitrone zur Sojasauce geben und bei mittlerer Hitze ziehen lassen.

Wacholderbeeren mit dem Messer plattdrücken und zusammen mit Zimt und Sternanis ohne Flüssigkeit in einem Topf kurz anrösten.

Mit Bratenfond ablöschen und mit Reisessig, süßer Sojasauce, und Chilipaste würzen und das Rinderfilet in dem Fond bei mittlerer Hitze (ungefähr 60 °C bis 70 °C) und regelmäßigem Wenden für 15 Minuten garen, bis das Filet im Kern knapp 60°C erreicht.

Pflanzenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Auberginenwürfel bemehlen und in heißem Öl unter regelmäßigem Schwenken für 3 Minuten frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Von einer Gurke ein ca. 10 cm großes Stück abschneiden. Das Stück der Länge nach sowohl schälen als auch in dünne Scheiben schneiden.

Gurkenschale und Scheiben anschließend in feine Streifen schneiden.

Das Fleisch aus dem Sud nehmen, in Streifen schneiden und mit etwas Sud beträufeln. Zusammen mit den Auberginenwürfeln auf Tellern anrichten, mit den Gurkenstreifen garnieren und nach Belieben mit Pfeffer würzen. Dazu die Ponzu reichen.

Björn Freitag am 16. Januar 2026