

Grillierter Thai Beef Salat

Entrecôte
2 Personen
20 Min.

Zutaten

300 g Entrecôte
1 EL Öl
200 g Schlangenbohnen (Asia-Shop), in 5 cm-Stücke
200 g Sojasprossen, gewaschen und abgetropft
100 g Baby-Maiskolben, halbiert
1 Lattich, in 1 cm-Streifen
1 Chinakohl, in 1 cm-Streifen
1 Dose Bambussprossen à ca. 220 g, abgetropft
200 g Shiitake-Pilze, in 3mm-Streifen

Dressing

Saft von 2 Limetten
Fischsauce, Zucker, Sesamöl
1–2 Peperoncini oder Chili, ganz nach gewünschtem Schärfegrad, in feine Streifen
1 Bund Koriander, gehackt (nach Wunsch)
2 El gebackene Zwiebeln (Migros, im Glas)

Zubereitung

Das Fleisch kräftig würzen, im heissen Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen und straff in Alufolie wickeln. Abkühlen lassen.

In derselben Pfanne nochmals etwas Öl begeben und die Hälfte des Gemüse begeben, 4–5 Minuten bei höchster Hitze Rührbraten, dabei stetig wenden. Vorsichtig würzen. In eine grosse Schale giessen, mit der zweiten Hälfte gleich verfahren.

Peperoncini oder Chilis dem Gemüse begeben, mit Fischsauce, Zucker und Limettensaft marinieren und 15 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Zum Servieren den Salat abschmecken, eventuell nachwürzen, anrichten.

Das ausgekühlte Entrecôte in dünne Scheiben schneiden (ca. 3 mm), auf den Salat legen. Mit Koriander und den gebackenen Zwiebeln bestreuen.

Wer mag kann das ganze noch mit gerösteten Erdnüssen bewerfen oder die Chose zum Strecken auf gekochten Glasnudeln anrichten oder zusätzlich für den authentischen Thai-Touch mit frischen Schalottenstreifen und getrockneten Crevetten ergänzen.

Selbstverständlich kann das Gemüse nach Lust und Laune ausgetauscht werden. So eignen sich auch Rüebli, grüne Spargeln, Rettich, Frühlingszwiebeln, Kabis, grüne Bohnen, Lauch, Stangensellerie usw., kurz, alles was sich Rührbraten lässt.

GAUCHO Delux GmbH, Tel 044 201 11 70, info@gaucho.ch, www.gaucho.ch

