

Marinierte Filetsteaks mit Wok-Gemüse und Sesam

 happy-mahlzeit.com/2020/02/01/marinierte-filetsteaks-mit-wok-gemuese-und-sesam/

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Rinderfilet am Stück
- 200 ml Sojasauce
- 5 EL Reisessig
- 100 ml Mirin
- 3 EL Sesamöl
- 2 TL Zucker
- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL geschälte Sesamsamen
- je 1/2 TL Korianderkörner und Kreuzkümmelsamen
- 1/4 TL schwarze Pfefferkörner
- 400 g Brokkoli
- 400 g Pak Choi oder Chinakohl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Shiitake-Pilze
- 4 EL Erdnussöl

Zubereitung:

Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schale legen. Sojasauce, Reisessig, Reiswein, Sesamöl und Zucker zu einer Marinade verrühren. Ingwer und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und dazugeben. Die Marinade über das Fleisch gießen und die Steaks zugedeckt mindestens 2 Stunden marinieren.

Sesam und Koriander in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie aromatisch duften, herausnehmen und abkühlen lassen. Mit dem Kreuzkümmel und den Pfefferkörnern in den Mörser geben und fein zerstoßen. Die Gewürzmischung beiseitestellen.

Den Brokkoli putzen und in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Den Pak Choi putzen und den Strunk abschneiden. Die Blätter ablösen und waschen, trocken schütteln und nach Belieben längs halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in beliebig große Stücke schneiden. Die Pilze putzen und vorsichtig abreiben, falls nötig, kurz waschen und gut trocken tupfen.

Die Steaks aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Einen Wok oder eine große Pfanne erhitzen und 2 EL Erdnussöl hineingeben. Die Steaks darin bei

starker Hitze auf jeder Seite etwa 30 Sekunden anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Das restliche Erdnussöl in den Wok oder in die Pfanne geben. Das Gemüse darin unter gelegentlichem Rühren einige Minuten anbraten. Die Marinade hinzufügen und alles etwa 4 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch dazugeben und kurz erhitzen.

Die Steaks mit dem Wok-Gemüse anrichten und mit der Gewürzmischung bestreuen.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule

Episode: Grundkurs Steak