

# Spargel-Salat mit Rinderfiletstreifen

---

😊 [happy-mahlzeit.com/2021/08/14/spargel-salat-mit-rinderfiletstreifen](https://happy-mahlzeit.com/2021/08/14/spargel-salat-mit-rinderfiletstreifen)

## Zutaten für 2 Personen

### Für den Spargel-Salat:

- 250 g grüner Spargel
- 1/2 rote Chilischote
- 1/2 Schalotte
- 1/2 Limette
- 50 ml Reiswein
- 20 ml helle Sojasauce
- 1 EL helles Sesamöl
- 1/2 TL brauner Zucker

### Für die Rinderfiletstreifen:

- 2 Rinderfilet à 180 g
- 1 EL helles Sesamöl
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 2 Zweige Koriander
- 1 Stange Sellerie
- Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Für den Salat das untere Drittel vom Spargel schälen und schräg in 3 – 4 cm lange Stücke schneiden. Chilischote waschen, putzen und in Ringe schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Zusammen mit Chiliringen und Spargelstücken kurz in 2 EL heißem Öl anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und Reiswein darüber träufeln. 1 – 2 EL Sojasauce zufügen und zugedeckt etwa 5 Minuten leise gar dünsten.

Das Rinderfilet abrausen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten je 1 – 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch mit etwas Sojasauce beträufeln. Mit Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne etwa 5 Minuten rosa gar ziehen lassen.

Etwas Schale von der Limette reiben, den Rest der Limette halbieren und auspressen. Abrieb und Limettensaft über den Spargel geben und abschmecken.

Koriander, Sellerie und Thai-Basilikum abrausen und trockentupfen. Koriander- und Basilikumblätter abzupfen und Sellerie kleinschneiden.

Den Spargel-Salat mit Rinderfiletstreifen auf Tellern anrichten und mit den abgezapften Kräutern garnieren.

Rezept: Wolfgang Heidkamp

Quelle: Die Küchenschlacht vom 23. August 2016

Episode: Vorspeisen