

Martina & Moritz | Zitronengras-Steak auf Reismudel-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 1 dicke Scheibe gut abgehangene Rinderlende von ca. 300 g
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL Öl zum Braten

Für die Marinade:

- 1 junge, kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitronengraskolben
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Fischsoße
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer

Fischsoßen-Dip:

- 1 kleine grüne Chilischote
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- einige Korianderblätter
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Fischsoße
- 1 TL Zucker

Außerdem:

- 50 g chinesische Reismudeln (keine Glasnudeln)
- einige Salatblätter
- ½ Salatgurke
- Koriandergrün
- Minzeblätter

Zubereitung:

Das Fleisch von allen Sehnen und Häuten säubern, dann in Würfel von ca. zwei 2 cm schneiden. Für die Marinade alle Zutaten mit dem Mixstab pürieren. Das Fleisch damit gründlich einreiben und in einer Schüssel oder in einem Plastikbeutel mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen.

Reisnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und 15 Minuten darin einweichen, abtropfen lassen (Reisnudeln sind nach dem Einweichen ganz weiß, Glasnudeln dagegen fast durchsichtig. Letztere werden aus Mungobohnen hergestellt.)

Salatblätter waschen. Gurke schälen, längs in feine Streifen hobeln und auf Streichholzlänge kürzen. Die Kräuterblätter von den Stielen zupfen.

2 Teller herrichten:

Mit Salatblättern auslegen, in die Mitte jeweils Reisnudeln häufen, darum die Kräuterblätter und die Gurkenstreifen verteilen.

Für den Fischsoßen-Dip die Chilis entkernen und fein würfeln. Mit dem ebenfalls fein gehackten Knoblauch und Koriandergrün, Zitronensaft, Fischsoße und Zucker verrühren. Mit einem Schuss Wasser verdünnen.

Vor dem Braten die Fleischwürfel aus der Marinade nehmen, mit der Speisestärke überpudern und diese gut einmassieren. Das Fleisch im heißen Öl – am besten im Wok, wo die Hitze schonender wirkt – unter Rühren rasch braten, bis sich rundum keine rote Farbe mehr zeigt und die Stücke schön kross sind. Auf dem Nudelbett anrichten, mit dem Jus aus dem Wok beträufeln. Sofort servieren.

Vom Fischsoßen-Dip nimmt man sich nach Gusto zu Fleisch und Nudeln. Das alles isst man mit Stäbchen.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina und Moritz vom 16.07.2016

Episode: Köstliche Gerichte – leicht und lecker