

Scharfer thailändischer Rindfleischsalat



- 250 g Rumpsteak
- 2 EL Erdnussöl
- ½ kleine Salatgurke
- 10 Kirschtomaten
- 1 rote oder weiße Zwiebel
- 3 Schalotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2-3 Limetten (ergibt ca. 8 EL Limettensaft)
- 2-3 EL Palmzucker, ersatzweise brauner Zucker
- 3-4 EL Fischsoße
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 2 Stängel Koriander
- 5 – 6 Blätter Minze
- 1 EL Sesamöl
- 6-8 Blätter Eisbergsalat, Pflücksalat o.ä.
- 2 EL roher Reis

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Sehnen und Fettränder vom Rumpsteak abschneiden. In einer Grillpfanne das Öl stark erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten, dann die Pfanne mit Alufolie abdecken und für ca. 30 Minuten in den Backofen stellen.

Derweil kann man sich der Vorbereitung der übrigen Zutaten widmen.

Den Salat waschen und gut trocken schleudern. Die Gurke schälen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln und Schalotten schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und bis zum Grünen in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Chilis sehr fein hacken – je nach Schärfetoleranz mit oder ohne Kerne (letzteres macht den Salat dann wirklich thailändisch scharf, ist also nichts für ungeübte Asien-Food-Esser ;-)).

Für das Dressing die Limetten auspressen, 3 EL Fischsoße und 2 EL Palmzucker (oder braunen Zucker) dazugeben und gut durchrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat. Sesamöl, Knoblauch- und Chiliwürfelchen dazugeben und mit Fischsoße und Zucker abschmecken. Das Dressing soll salzig-süß schmecken mit einer frischen Säure und deutlichem Limettengeschmack. Eher sollte es zu süß als zu sauer sein, ggf. noch etwas Zucker zugeben.

Den rohen Reis in einem Mörser grob zerstoßen und anschließend in einer kleinen Pfanne ohne Öl rösten, bis goldbraun wird. Sofort vom Feuer nehmen und in eine kleine Schüssel geben.

Koriander und Minze waschen, gut trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Vom Koriander nehme ich gerne auch ein paar dünne Stiele dazu und dafür etwas weniger von den Blättchen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und dann quer zur Faser in Scheiben von ca. 2 mm Dicke schneiden. Mit dem vorbereiteten Gemüse, dem gerösteten Reis und der Hälfte des Dressings mischen. Eine Platte oder Teller mit den Salatblättern belegen und den Salat darauf geben. Das restliche Dressing darüber geben und mit den gehackten Kräutern bestreuen. Sofort noch lauwarm servieren.