

Rinderfilet mit Koriander-Limetten-Marinade.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Rinderfiletsteaks (je ca. 200 g)
- 1 Limette (Saft und Abrieb)
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Honig oder brauner Zucker
- Salz und Pfeffer
- Optional: Chiliflocken oder frische rote Chili, fein gehackt

Zubereitung:

1. Marinade herstellen:

In einer Schüssel den Limettensaft, Limettenabrieb, gehackten Koriander, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Sesamöl und Honig vermischen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und optional Chiliflocken abschmecken.

2. Rinderfilet marinieren:

Die Steaks in einen Gefrierbeutel oder eine flache Schale legen und mit der Marinade bedecken. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren, idealerweise 1–2 Stunden.

3. Steaks braten oder grillen:

Eine Pfanne oder einen Grill auf hohe Temperatur vorheizen. Die Steaks aus der Marinade nehmen (überschüssige Marinade leicht abstreifen) und von beiden Seiten je nach gewünschtem

Gargrad anbraten (z. B. 2–3 Minuten pro Seite für medium-rare).
Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

4. **Servieren:**

Die Steaks mit frischem Koriander bestreuen und mit Limettenspalten servieren. Als Beilage passen Jasminreis, gedämpftes Gemüse oder ein frischer Salat.

Guten Appetit!