

Rinderfilet mit Chili-Erdnuss-Koriander-Sauce

Zutaten (für 2 Personen):

Für das Rinderfilet:

- 2 Rinderfiletsteaks (je ca. 200 g)
- 1 EL Pflanzenöl (z. B. Erdnuss- oder Rapsöl)
- Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

- 2 EL Erdnussbutter (ungesüßt)
- Saft und Abrieb von 1 Limette
- 1 TL Honig oder brauner Zucker
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 rote Chili, fein gehackt
- 50 ml Wasser (oder Hühnerbrühe für mehr Geschmack)
- 1 EL geröstete Erdnüsse, grob gehackt
- 2 EL frischer Koriander, gehackt

Für die Beilage:

- Reisnudeln oder gedämpfter Reis
- Frisches Gemüse wie Gurkenstreifen, Karotten oder Zuckerschoten

Zubereitung:

1. Rinderfilet anbraten:

Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks je nach gewünschtem Gargrad anbraten (z. B. 3–4 Minuten pro Seite für medium-rare). Aus der Pfanne

nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

2. Sauce zubereiten:

- In einem kleinen Topf die Erdnussbutter mit Limettensaft, Limettenabrieb, Honig, Knoblauch, Chili und Wasser bei mittlerer Hitze glatt rühren.
- Die Sauce leicht köcheln lassen, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Beilage zubereiten:

- Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen oder Reis garen.
- Gemüse in feine Streifen schneiden und kurz blanchieren oder roh lassen für Frische.

4. Anrichten:

- Die Reisnudeln oder den Reis auf Teller verteilen.
- Das Rinderfilet darauf platzieren und die warme Erdnuss-Chili-Sauce darüber geben.
- Mit gehacktem Koriander und gerösteten Erdnüssen garnieren.
- Optional mit Limettenspalten servieren.

Ein frisches, nussiges Gericht mit angenehmer Schärfe, das ohne Sojasauce oder Kokosmilch auskommt.