



MARINIERTES RINDERFILET



Für 4 Personen

ZUTATEN

700 g Rinderfilet

Marinade:

1 junge Knoblauchzehe, zerdrückt
2 TL Honig
1½–2 TL geriebener Ingwer
10 EL Sojasoße
2 EL trockener Sherry
2 EL Himbeeressig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

1 EL Butterschmalz
Salz
1 reife, frische Papaya

Jasminreis:

2 Tassen Jasminreis (ca. 250 g)
3 Tassen Gemüsebrühe
2 EL exotische Trockenfrüchte-
mischung (z. B. Papaya, Mango,
Kokosnuss)
1 EL Butterschmalz, etwas Salz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Marinade mischen und das Fleisch am besten über Nacht oder mindestens 4 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.

In der Zwischenzeit den Reis zubereiten. Jasminreis in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar und die Stärke ausgewaschen ist. Reis in einen ungelochten Garbehälter geben und mit heißer Gemüsebrühe aufgießen. Trockenfrüchte untermischen. Bei 100 °C Dampfgarstufe (Einschubhöhe 2), ca. 20 Min. garen. Butterschmalz unterrühren und mit etwas Salz nachwürzen. Reis beiseitestellen und während der letzten 10 Minuten zum Rinderfilet in den Ofen schieben.

Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und im heißen Butterschmalz rundherum ca. 5 Min. anbraten lassen. Filet aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen. Marinadeflüssigkeit in die Pfanne geben und beiseitestellen. Das Fleisch mit dem Programm „Sanftgaren“ (Einschubhöhe 2) in ca. 1,5 Stunden fertig garen. Die Papaya halbieren und schälen. Mit einem Teelöffel die Kerne auslösen, das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und salzen, ausgetretenen Fleischsaft zur Marinade geben, kurz erwärmen abschmecken. Filet in Portionen schneiden. Papaya mit den Chilistreifen bestreuen und mit Reis und Sauce servieren.

Tipp: Wer die Papayascheiben warm essen möchte, kann diese während der letzten 5 Minuten mit dem Rinderfilet garen.