

Roastbeef mit Asia-Gemüse-Salat

Zutaten für das Fleisch (für 4 Personen):

- 480 g Hüftsteak
- 1 Sternanis
- 0,5 TL Fenchelsaat
- 3 EL salzarme Sojasoße
- 2 EL Honig
- 3 EL Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- Salz

Zunächst eine Marinade für das Fleisch zubereiten. Dafür Sojasoße, Honig, Olivenöl, grob zerstoßenen Sternanis, frisch gemörserte Fenchelsamen und 1 Spritzer Zitrone in einer ofenfesten Schale vermischen.

Das Fleisch in 2 gleichgroße Stücke teilen, von allen Seiten kräftig salzen und etwa 3 Minuten ziehen lassen. Dann mit ein wenig Öl beträufeln und dieses auf dem Fleisch verreiben. Anschließend in einer vorgeheizten Grillpfanne von allen Seiten etwa 30-40 Sekunden lang scharf anbraten.

Das gebratene Fleisch aus der Pfanne nehmen und rundum in der Marinade wenden, bis es eine schön glänzende Oberfläche hat. In der Marinade im Backofen bei 80 Grad etwa 15 Minuten ruhen und durchziehen lassen.

Zutaten für das Gemüse:

- 0,5 Staudensellerie
- 800 g Möhren
- 0,5 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 nicht zu scharfe Chili-Schote
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Sesam
- 1 EL Honig
- Olivenöl
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bund Koriander
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Möhren schälen, Staudensellerie putzen und beides längs in gleichgroße mittelfeine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in mittelfeine Ringe schneiden. Frühlingslauch putzen, schräg in mittelfeine, längliche Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl in eine tiefe Pfanne geben und das Gemüse darin schwenken. Chili grob in Scheiben schneiden und dazugeben. Tipp: Das Gemüse nur kurz anbraten, damit es seinen Biss behält. Ideal lässt sich das Gemüse auch in einem Wok zubereiten. Zitrone waschen, trocknen und ein Viertel bis die Hälfte der Schale über das Gemüse reiben.

Sesam - am besten weiß und schwarz gemischt - in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig rösten. Achtung, die Samen verbrennen leicht und werden dann bitter.

Für das Dressing den Saft der Zitrone, Honig und 1 Prise Salz vermischen und über das warme Gemüse geben.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und etwas von dem Sud über das Gemüse geben. Den Koriander grob hacken und unter den Gemüse-Salat mischen. Als Alternative eignet sich Basilikum.

Petersilie fein hacken und zusammen mit dem gerösteten Sesam über das Fleisch streuen. Das Fleisch noch einmal wenden. Zum Schluss mit frischem Pfeffer würzen. In fingerdicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse-Salat auf Tellern anrichten.

Tipp:

Das Gemüse ist zusammen mit Reis serviert auch ein perfektes vegetarisches Gericht. Statt mit dem Fleischsud wird das Gemüse dafür mit Sojasoße abgeschmeckt.

Nährwerte (pro Portion):

circa 455 kcal, 34 g Eiweiß, 21 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 11.02.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen