▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. März 2019 ▪
Hauptgang & Dessert mit Johann Lafer



Claudia Claes

Knuspriges Rindfleisch mit Karotten und Frühlingszwiebeln aus dem Wok und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindfleisch:
1 Rinderhüftsteak à 250 g, zum Schnetzeln
2 große Karotten
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 rote Chilis
1 Ei
2 EL Stärke
Sojasauce, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
neutrales Öl, zum Frittieren

Salz, aus der Mühle

Den Wok zu einem Viertel mit neutralem Öl füllen, auf 180 Grad erhitzen.

Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Ei aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Stärke verrühren und mit dem Fleisch vermengen.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Karotten waschen, schälen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln abziehen, von den Enden befreien und in Streifen schneiden, weiß und grün getrennt. Chilischoten der Länge nach aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden

Das Fleisch 4 Minuten frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Karotten 1 ½ Minuten frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Das Öl bis auf 1 EL abgießen und erneut erhitzen Knoblauch, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln und die Chilischote einige Sekunden pfannenrühren.

Fleisch und Karotten hinzugeben, mit Salz, Zucker und Sojasauce abschmecken.

Für die Creme:
1 EL Chilibohnenpaste
½ TL Sojasauce
½ TL Wasabipaste

Chilibohnenpaste mit Sojasauce und Wasabipaste verrühren.

Für den Reis:
300 g Basmatireis
Salz, aus der Mühle

Reis waschen und mit der anderthalbfachen Menge gesalzenem Wasser in einem kleinen Topf langsam kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit der Creme garnieren und servieren.