

Gebratenes Rinderfilet auf Thaispargel, wildem Brokkoli und Shiitakepilze

Zutaten für 4 Personen:

200 g geräucherter Basmatireis
 200 g Thaispargel
 200 g wilder Brokkoli
 200 g Shiitake
 2 cm frischer Ingwer
 1 Knoblauchzehe
 2 Rinderfiletsteaks, à ca. 140 g
 Salz
 4 EL BUTARIS Butterschmalz
 4-5 EL Ponzu-Sauce
 120 ml Rinderfond
 Pfeffer
 1-2 EL Zitronensaft
 2 EL Koriandergrün, grob gehackt
 1 EL schwarze Sesamsamen



Zubereitung:

1. Den geräucherten Reis nach Packungsangabe garen.
2. Inzwischen den Thaispargel und wilden Brokkoli abbrausen, putzen und trocken tupfen. Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und beides fein hacken.
3. Das Rinderfilet leicht salzen und in einer heißen Pfanne in 2 EL BUTARIS auf beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abgedeckt ruhen lassen.
4. In der Pfanne Knoblauch und Ingwer kurz anschwitzen und mit der Ponzu-Sauce und dem Rinderfond ablöschen. Etwas einkochen lassen und mit Pfeffer abschmecken.
5. Das Gemüse mit den Pilzen in einer großen, heißen Pfanne in 2 EL BUTARIS 3-4 Minuten braten. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten.
6. Die Steaks in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Den Reis mit Hilfe eines Rings dazusetzen und die Sauce über das Fleisch gießen. Mit grob gehacktem Koriandergrün und Sesam bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Fett	12 g
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	31 g
Brennwert	370 kcal / 1.550 kJ

Abdruck honorarfrei/ Abdruck nur mit Nennung von BUTARIS Butterschmalz in der Zutatenliste/ Belege erbeten

Bildnachweis: © BUTARIS