

Rinder-Filet im Panko-Mntel, Süßkartoffel-Erdnuss-Püree

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet	1 Limette	2 Eier
30 g Sambal Manis	100 g Pankomehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Süßkartoffel-Erdnuss-Püree:

1 Süßkartoffel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
40 g Ingwer	1 Limette	1 EL Erdnussbutter
400 ml Geflügelfond	Öl	Salz

Für die Brechbohnen:

200 g Brechbohnen	1 TL Backpulver	Butter
Meersalz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Rinderfilet in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Sambal Manis, Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Eier aufschlagen und verquirlen. Mariniertes Fleisch durch das Ei ziehen und im Pankomehl wälzen. Fleisch im heißen Fett frittieren, bis die gewünschte Bräune erreicht ist. Bei Bedarf im Backofen bis zum Servieren warm halten.

Für das Süßkartoffel-Erdnuss-Püree:

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Ebenfalls klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Chili und Ingwer darin anschwitzen. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Süßkartoffel schälen und in 2x2 cm große Würfel schneiden.

Süßkartoffelwürfel mit in den Topf geben, dann Geflügelfond angießen.

Süßkartoffeln weichkochen. Erdnussbutter einrühren. Im Anschluss zu einem feinen Püree mixen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Brechbohnen:

Brechbohnen waschen und trockentupfen. In einem Topf mit Wasser und Backpulver kurz blanchieren. Vor dem Servieren ein wenig Butter drübergeben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln, hacken und als Garnitur für die Brechbohnen verwenden.

Katharina Schattat am 10. Oktober 2022