

Kohlrabi-Salat mit Schweine-Filet, thailändische Art

Für 4 Personen:

Für den Kohlrabisalat:

2 mittelgroße Kohlrabi	2 Karotten	2 Mairüben
1 rote Spitzpaprika	2 Chili	2 EL Limettensaft
2 EL Fischsoße	2 TL brauner Zucker	2 EL geröst. Sesamöl
3 EL geröst. Erdnüsse	1 Bund Koriander	

Für das Fleisch:

600 g Schweinefilet	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
2 EL Sesam	3 EL Honig	3 EL Sojasoße
3 EL Reisessig	1 Frühlingszwiebel	2 EL geröstetes Sesamöl

Für den Kohlrabisalat:

Kohlrabi, Möhren und Mairüben schälen und in sehr feine Streifen (Julienne) schneiden. Paprika säubern und das Kerngehäuse entfernen. Die Schote halbieren oder vierteln und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Gemüse in eine Schüssel geben.

Tipp:

Kleine und junge Kohlrabiblätter aus der Mitte der Knolle haben einen feinen und zarten Kohlgeschmack. In kleine Streifen schneiden und unbedingt mitverwenden.

Für die Herstellung der Marinade am besten einen Mörser verwenden - man kann die Zutaten aber auch fein hacken und vermengen.

Chili in Stücke schneiden und in den Mörser geben, wer es nicht so scharf mag, nimmt weniger Chili. Zucker, Limettensaft, Sesamöl, Sojasoße und Fischsoße dazugeben. Erdnüsse hinzufügen und alles grob zerstoßen, zerreiben und vermengen.

Die Hälfte des Korianders säubern und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Blätter in feine Streifen schneiden, die Stiele hacken. Beides zur Marinade geben. Die Marinade zum Gemüse geben und alles gut vermengen. Dafür am besten die Hände zur Hilfe nehmen und das Gemüse kräftig kneten.

Für das Fleisch:

Das Schweinefilet in dünne Streifen schneiden (etwa 0,5 cm dick).

Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben. Die Sesamkörner in eine Pfanne geben und kurz rösten, bis sie etwas Farbe bekommen und duften.

Honig, Sojasoße, Reisessig, Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben, gut vermengen und die Sesamkörner hinzufügen.

Die äußeren Schichten und den Wurzelansatz der Frühlingszwiebel entfernen. Die Stange anschließend in feine Röllchen schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filetstreifen 2-3 Minuten scharf darin anbraten, bis sie gar, aber innen noch etwas rosa sind. In der letzten Minute die Marinade angießen.

Frühlingszwiebel hinzufügen und mit dem Fleisch vermengen. Kurz ziehen lassen.

Servieren:

Den Kohlrabi-Salat in tiefe Teller geben und daneben das Fleisch anrichten. Mit dem restlichen Koriander garnieren.

Zora Klipp am 27. Juni 2025