

Rezept

Pikanter Salat mit gegrilltem Fleisch (Yam Muh Yang)

Ein Rezept von Pikanter Salat mit gegrilltem Fleisch (Yam Muh Yang), am 11.05.2026

Zutaten

1 Stange chinesischer Schnittsellerie mit Wurzel	10 kleine Knoblauchzehen
1 EL Öl	1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL vegetarische Austernsauce	1 TL Salz
1/2 EL Zucker	300 g Schweine- oder Rinderfilet
5-10 Vogelaugenchilis	3 EL Limettensaft
1 EL Fischsauce	1/2 EL Palmzuckerwasser
1 TL gemahlener Klebreis	2 rote Schalotten
2 Frühlingszwiebeln	1 Bund Pfefferminze
1 große Tomate	1 Salatgurke
1 frischer Blattsalat (z. B. Kopfsalat, Lollo bianco) Chiliflocken	1-2 EL geröstete Erdnüsse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Sellerie mit Wurzel waschen und putzen, den Knoblauch schälen und beides im Mörser gut stampfen. Öl, Pfeffer, Austernsauce, Salz und Zucker dazugeben und vermischen. Das Fleisch mit der Marinade einreiben und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Std. marinieren lassen.
2. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die Fettpfanne des Backofens mit Alufolie auslegen, den Rost auf die Fettpfanne legen und das Fleisch auf den Rost legen. Fleisch im heißen Ofen (Mitte) ca. 5 Min. braten. Die Temperatur auf 180° reduzieren und das Fleisch ca. 25 Min. braten. Damit es nicht austrocknet, immer wieder mit der austretenden Flüssigkeit übergießen.
3. Nach 20 Min. eine Garprobe machen. (Auf das Fleisch drücken, je weniger es nachgibt, desto mehr ist es durchgebraten. Schweinefleisch in jedem Fall ganz durchgaren). Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Min. zugedeckt ruhen lassen. Anschließend in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
4. Für die Sauce die Chilis waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, mit Limettensaft, Fischsauce und Palmzuckerwasser in einer Schüssel vermischen. Die Fleischstreifen und den gemahlene Klebreis unterrühren.
5. Die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Die Pfefferminze waschen und trocken schütteln, ca. 20 Blättchen abzupfen. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in 8 Schnitze schneiden.

6. Schalotten, Frühlingszwiebeln und Pfefferminzblätter zum Fleisch geben und vermischen. Die Tomatenschnitze vorsichtig unterheben und den Salat in einer Schüssel oder auf einer Platte anrichten.
-
7. Die Salatgurke schälen und in lange Stücke schneiden, die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Beides mit der restlichen Pfefferminze auf eine Platte legen, mit Erdnüssen und Chiliflocken bestreuen. Mit Klebreis und dem Salat servieren.