

## Rezept

# Rinderfilet im Zitronengras-Ingwer-Sud

Ein Rezept von Rinderfilet im Zitronengras-Ingwer-Sud, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>350 g</b> Rinderfilet (Filetkopf oder Filetspitzen)	<b>400 ml</b> kräftige Rinderbrühe
<b>1 Dose</b> ungesüßte Kokosmilch (400 ml)	<b>3 Stängel</b> Zitronengras (Asienladen)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>3 Scheiben</b> Ingwer (ca. 12 g)
<b>200 g</b> Sahne	<b>100 g</b> Zuckerschoten
Salz	<b>3</b> dünne Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
<b>80 g</b> Bambussprossen (Dose)	<b>1 Dose</b> Strohpilze (Asienladen, 200 g Abtropfgewicht)
<b>1</b> kleine rote Chilischote	<b>1</b> Bio-Limette

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

## Zubereitung

1. Das Filet trocken tupfen, falls nötig von Sehnen befreien und in ca. 1 cm dicke und 4 cm lange Stücke schneiden. Das Fleisch abgedeckt kühl stellen. Die Brühe mit der Kokosmilch in einem Topf aufkochen.
2. Das Zitronengras waschen, das dickere Ende mit dem Messerrücken etwas flach klopfen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras, Knoblauch und Ingwerscheiben zur Suppe geben und 10 Min. bei kleiner Hitze offen köcheln.
3. Die Sahne dazugießen und alles weitere 10 Min. köcheln lassen. Die Suppe durch ein Sieb passieren und wieder zurück in den Topf geben.
4. Die Zuckerschoten putzen und nach Belieben schräg in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Die Streifen in kochendem Salzwasser 1 Min. garen, auf ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Bambus und Strohpilze auf ein feines Sieb abgießen, kalt abwaschen und gut abtropfen lassen.
6. Den Bambus in mundgerechte Streifen schneiden. Strohpilze halbieren und mit Küchenpapier etwas trocken tupfen. Die Chilischote waschen, putzen und fein hacken. Wer es weniger scharf mag, halbiert sie und kratzt die Samen heraus.
7. Bambus und Strohpilze in die Suppe geben, aufkochen. Die Rinderfiletstücke von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Chili zur Suppe geben. Alles bei kleiner Hitze 3-4 Min. ziehen lassen. Das Fleisch sollte innen rosa und schön saftig sein.

8. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale abreiben. Die Suppe damit verfeinern und mit Salz abschmecken. In vorgewärmte Schalen geben und sofort servieren.