



Deutscher Teeverband e.V.

In Tee mariniertes Rinderfilet

Zutaten für 4 Personen:

125 g Ceylon-Tee

2 l Wasser

100 g Zucker

50 g Salz

1 Rinderfilet im Ganzen

200 g Sesamöl

80 g Sojasauce

Gemahlener Pfeffer

Koriander zum Garnieren

Beilagen: blanchierte Zuckerschoten mit Jasmin-Reis

Vorbereitung:

Am Vortag aus Teeblättern, Wasser, Zucker und Salz einen Sud kochen und erkalten lassen. Das Rinderfilet von allen Seiten anbraten und in der Flüssigkeit über Nacht marinieren.

Zubereitung:

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, restliche Teeblätter entfernen und noch einmal für ca. 30 Minuten bei 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene im Ofen garen. In der Zwischenzeit den Fond abgießen und ca. 125 ml davon mit Sesamöl, Sojasauce und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Fleisch herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit den blanchierten Zuckerschoten und dem Reis auf dem Teller anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit frischem Koriander garnieren.

Vorbereitungszeit (Vortag): ½ Stunde

Zubereitungszeit: 1 Stunde

© Patrick Voeltz