

Teriyaki-Filet mit Gemüse

400 g Schweinefilet / Rinderfilet

500 g grüne Stangenbohnen(die großen, platte, siehe Bilder...aber es kann auch anderes Gemüse nach Wunsch verwendet werden)

100 ml Teriyaki-Soße *

50 ml Sojasoße*

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 rote Chilischote

1 TL Zucker

1 Handvoll Thai-Basilikum*

1 Handvoll Korianderblätter*

50 ml Sweet-Chili-Soße*

Salt, Pfeffer

Butter und Öl zum braten

etwas Wasser zum Angießen

1. Die Teriyakisoße und die Sojasoße in einen tiefen Teller geben. Das Schweinefilet in 4 Medaillons schneiden und in der Soße marinieren, dabei gelegentlich umdrehen (30 Minuten lang).

2. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Bohnen in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die Bohnen jetzt in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten bissfest kochen, dann abgießen und mit kaltem Wasser übergießen (so garen sie nicht weiter).

3. Die Zwiebel in Ringe schneiden und den Knoblauch sowie die Chilischote fein hacken. Koriander und Thai-Basilikum ebenfalls fein hacken.

4. Die Filetsteaks der Marinade nehmen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen (für die Steaks), in der anderen Butter (für das Gemüse).

5. Die Filets bei voller Hitze in die Pfanne geben und medium braten. Eine genaue Zeitangabe ist hier schwierig, das hängt von der Dicke der Filets ab. Sollten sie drohen, etwas anzubrennen (das kann durch die Reste der Marinade passieren), einfach etwas Wasser zugeben, die Hitze herunterschalten und einen Deckel auflegen. Die Filets werden wunderbar zart. Wenn sie medium sind, herausnehmen und in Alufolie wickeln (ruhig alle zusammen). So wenige Minuten ruhen lassen.

6. Gleichzeitig die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chilischoten in der Butter erhitzen. Den Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Nach wenigen Minuten die Bohnen hinzugeben und mitbraten. Wenn die Bohnen heiß sind (sie wurden ja vorher mit kaltem Wasser abgeschreckt), Basilikum, Koriander und die Sweet-Chili-Soße zugeben und gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach Geschmack noch den ausgetretenen Fleischsaft aus der Alufolie unterrühren...das ist sehr aromatisch!

7. Das Fleisch aus der Folie nehmen, salzen und pfeffern. Zusammen mit dem Gemüse servieren.

Total praktisch: Je nach Geschmack und Kühlschranksinhalt kann man das Gemüse natürlich auch verändern. Gebratene Paprika, Brokkoli oder Möhren machen sich sehr gut zusammen mit den Bohnen (oder auch stattdessen). Wer noch ein paar Frühlingszwiebeln übrig hat oder Sprossen kann die hier auch prima loswerden.