

Sweet & Spicy Beef Bowl

ein Rezept von [Katharina Küllmer](#)

Zutaten

für 2 Portionen

- 1 TL Hatcho Miso Paste
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Hoisin-Sauce
- 3 Tropfen Tabasco
- 2 x Rinderfilet (á ca. 150 g)
- 160 g Jasminreis
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL Salz
- 2 TL schwarzer Sesam
- 60 g Rotkohl
- 1/2 TL Sonnenblumenöl
- Prise Salz
- 1 Nektarine
- 2 Bund Koriander
- 1/2 TL Sonnenblumenöl
- 1/2 frische rote Chili
- Prise Salz
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Avocado
- 1 Limette
- 4 EL Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- 1 Handvoll Tortilla Chips, zerbröselt

Zubereitung

1. Den Ofen auf 140 ° Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Sweet & Spicy Sauce die Misopaste mit Sojasauce glatt rühren. Anschließend Ahornsirup, Hoisin-Sauce und Tabasco unterrühren.
3. Das Rinderfilet von allen Seiten bei großer Hitze anbraten. Anschließend mit der Sauce ablöschen, alles zusammen in eine kleine Form geben und im Ofen ca. 15-20 Minuten je nach Wunsch garen. Dabei immer mal wieder drehen.
4. Für die Bowl zunächst den Reis nach Packungsanweisung kochen, anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Mit Sesamöl, Salz und Sesam mischen und warm halten. Während das Fleisch und der Reis garen, den Rotkohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln. Mit etwas Öl und Salz mischen. Die Nektarine waschen, trocken tupfen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Koriander waschen, trocken schleudern und die Hälfte fein hacken. Zusammen mit etwas Öl unter die Nektarinen mischen. Den Rest Koriander grob

hacken. Die Chili waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zusammen mit etwas Salz zu den Nektarinen geben. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

5. Den Reis auf 2 Bowls verteilen. Rotkohl, Avocado, Nektarinen-Koriander-Salsa und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Das Rinderfilet in Scheiben schneiden und auf die Bowl setzen. Mit der Sauce beträufeln. Die Bowl mit reichlich grob gehacktem Koriander garnieren. Mit Limettensaft beträufeln und mit Erdnüssen und Tortilla-Chips garnieren. Zum eiskalten König Pilsener genießen.

Mehr Rezepte gibt es auf www.koenig.de.