

Rezepte mit Tee (Rezept für 2 Personen)



In Tee mariniertes Rinderfilet

(Bild- und Rezeptquelle: Das große Teebuch, Verlag Lingen)

Zutaten: 125 g Ceylon-Tee, 2 l Wasser, 100 g Zucker, 50 g Salz, 1 Rinderfilet im Ganzen, 4 EL Sesamöl, 3 EL Sojasauce, Pfeffer aus der Mühle, Koriander zum Garnieren.

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 oder 190 Grad (Umluft bzw. Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene im Ofen garen. Für das Dressing zwischenzeitlich immer wieder den Fond abgießen und etwa 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.

Dazu passt: duftender Basmati-Reis und Zuckerschoten

Herzliche Grüße und guten Appetit!

Ihre Sandra Bachfischer
Teehaus Bachfischer, Regensburg

Tee Online Shop: www.teehaus-bachfischer.de