

Sid's Favorit

Der englische Promikoch Sid Shanti, der auf Ibiza als Privatkoch arbeitet, hat für den Mai eines seiner Lieblingsrezepte für Sie, unsere Leser ausgesucht. Es wird feurig-asiatisch: aromatisch, leicht, mit einer Vielfalt an Aromen.



In diesem Monat möchte ich Ihnen das Rezept für meinen Thai-Rindfleisch Salat geben. Dieser Salat ist eines meiner Lieblingsgerichte – nicht nur für mich selbst, sondern auch, um meine Gäste zu verwöhnen. Er ist zu jeder Jahreszeit lecker; aber jetzt, im Frühling, ist seine wahre Zeit!

Der Salat vereint Knackiges und Zartes, das Dressing bringt eine tolle Kombination von Aromen auf die Zunge: süß und sauer, Schärfe, eine leichte Salznote und ein klein wenig bittere Stoffe – alles harmonisch und zusammen. Es ist ein wirklich komplexes Gericht und ein Hochgenuss.

Wenn Ihnen bei der Zubereitung für den Salat etwas fehlt – keine Sorge. Im Bezug auf das Gemüse können Sie einzelne Zutaten ganz einfach durch etwas anderes ersetzen, das Sie

in Ihrem Kühlschrank finden. Im Rezept unten finden Sie zum Beispiel keine Salatgurke, obwohl sie gut passen würde. Aber mein Gemüsehändler hatte gerade keine knackfrischen Exemplare ... Als Gemüse eignen sich im Prinzip fast alle knackigen und zarten Sorten. So können Sie dem Salat immer wieder einen neuen Akzent verleihen. Beispiele sind roter Kohl, natürlich Kopfsalat, Frühlingzwiebeln, Pilze, Baby-Mais, frischer Spinat – lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf...

Um die perfekte Schärfe zu erreichen, passen Sie die Chili-Menge Ihrem persönlichen Geschmack an.

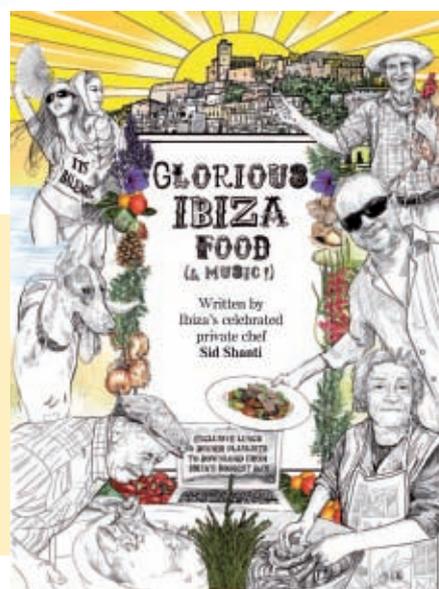
Ihr



Das Buch:

„Glorious Ibiza Food (& Music)“ erscheint zurzeit nur kombiniert in englischer und spanischer Sprache. Sie bekommen es direkt in der Redaktion von IbizaHEUTE und per E-Mail unter office@ibiza-heute.de. Außerdem ist es in vielen Buchläden

und Geschäften auf Ibiza erhältlich. Und auch unter www.sidshanti.com – dort sogar vom Autor handsigniert! ISBN: 978-84-616-4372-1 Preis: 34,50 Euro Kontakt: info@sidshanti.com



Thai-Rindfleisch Salat



ZUTATEN + VORBEREITUNG

Für 6 große Salate zum Mittag- oder Abendessen

Für den Salat:

500 g Rinderfilet oder schönes, dickes Entraña

140 g dünne Reisnudeln (Vermicili)

150 g rote Zwiebel (etwa eine kleine) –
schälen, halbieren und in Scheiben schneiden

150 g weißer Kohl – *dünn schneiden*

150 g Kirschtomaten – *vierteln*

100 g grüne Bohnen – *dünn längs schneiden*

100 g Rucola

75 g rote Paprika (ca. ¼) –
entkernen und dünn schneiden

50 g Koriander – *Mit Stielen grob hacken*

50 g frische Minzeblätter

1 Mohrrübe – *schälen und reiben*

1 rote Thai-Chili – *mit Kernen fein hacken*

Für das Dressing:

50 g Palmzucker – *zu Pulver mahlen*

1 kleines Stück frischer Ingwer –
schälen und reiben

1 Knoblauchzehe –
schälen und fein hacken

4 Limetten – *entsaften*

6 EL Olivenöl Extra virgen

4 EL Fischsoße

2 EL Soyasoße

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

- Bringen Sie Wasser in einem großen Topf zum Kochen
- Währenddessen bereiten Sie das Gemüse für den Salat zu
- Vermischen Sie alle Zutaten für das Dressing gut.
- Kochen Sie die Reisnudeln für 1 ½ Minuten.
- Danach das Wasser abschütten und die Nudeln in kaltes Wasser geben, um den Garprozess zu stoppen.
- Die erkalteten Nudeln abschütten und mit etwas Öl vermischen, um zu verhindern, dass sie zusammenkleben.
- Braten Sie das Fleisch in einer Grill- oder Bratpfanne in Olivenöl kurz scharf an. Ich mag es für diesen Salat beinahe roh und brate es deshalb nur rund eine Minute von jeder Seite. Machen Sie es nach Ihrem Geschmack – aber wenn es zu durch wird, wird es trocken und verliert an Geschmack.
- Lassen Sie das Fleisch nach dem Braten ruhen und abkühlen. Schneiden Sie es dann in dünne Scheiben.
- Vermengen Sie Salat, Dressing und das Fleisch unmittelbar vorm Servieren. □