

Einfach. Gut. Bachmeier Rindfleischsalat mit Tomate, Spinat und Ananasketchup

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/einfach-gut-bachmeier-rindfleischsalat-mit-tomate-spinat-und-ananasketchup-rezept-100.html](https://br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/einfach-gut-bachmeier-rindfleischsalat-mit-tomate-spinat-und-ananasketchup-rezept-100.html)



Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für das Ketchup:

- 1 Ananas
- 15 g Ingwer
- 1 Sternanis
- ½ rote Chilischote
- 100 ml Weißweinessig
- 50 g Zucker
- Salz
- 25 g Gelierzucker (2:1)

Für den Salat:

- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Chilischoten
- 3 Kaffir-Limettenblätter
- 2 TL Meersalz
- 1 TL Zucker
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL Fischsauce

- 400 g Rinderfiletspitzen oder Kopf vom Rinderfilet
- 4 Schalotten
- 16 Cocktailtomaten
- 300 g Babyspinat
- 2 EL Öl
- 1 Handvoll Minze- und Korianderblätter

Zubereitung:

1. Für das Ketchup die Ananas schälen, vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. 150 ml Wasser aufkochen. Ingwer, Sternanis und Chilischote dazugeben und 10 Minuten zugedeckt kochen lassen. Den Essig, den Zucker und 1 Prise Salz hinzufügen. Die Ananas und den Gelierzucker dazugeben und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Das Ananasketchup in Schraubgläser füllen und kühl stellen.

2. Für den Salat vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere trockene Hälfte entfernen, die untere Hälfte fein schneiden.

Den Knoblauch schälen. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Die Kaffir-Limettenblätter in Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Meersalz und dem Zucker im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Den Limettensaft und die Fischsauce unterrühren. Das Rinderfilet in etwa ½ cm breite Streifen schneiden. Mit der Hälfte der Marinade würzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

3. Die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Öl in einer Pfanne oder dem Wok erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Die Rindfleischstreifen dazugeben und scharf anbraten. Die Cocktailtomaten hinzufügen und kurz erwärmen.

4. Das Rindfleisch mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Den Spinat untermischen und den Salat mit der restlichen Marinade beträufeln. Die Minze- und Korianderblätter darüberstreuen und das Ananasketchup dazu servieren.