



## Thai-marinierte Rinderlende mit Langpfeffer und Apfel-Rettich-Salat

Rezepte: Konrad Geiger

Foto: sos-design / Herbaria

### THAI-MARINIERTER RINDERLENDE MIT LANGPFEFFER

#### FÜR 4 PORTIONEN

1	Knoblauchzehe (grob geschnitten)
1 TL	Indonesischer Langpfeffer (Herbaria, grob zerstoßen)
200 ml	Kokosmilch
200 ml	Apfelsaft
350 ml	Rinderbrühe
½	Zwiebel
10 g	Ingwer
2	Rinderlenden (je 200 g)
	Chiliflocken aus der Mühle

#### ZUBEREITUNG

Ofen auf 150° C vorheizen. Knoblauch, Langpfeffer, Kokosmilch, Apfelsaft, Rinderbrühe und Chili in eine Schüssel geben. Zwiebel und Ingwer mit einer Kastenreibe fein hineinreiben und gründlich verrühren. Rindersteaks dazulegen und 24 Stunden darin marinieren. Fleisch herausnehmen und trocken tupfen. Marinade in einen Topf geben, aufkochen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und auf die Hälfte einkochen. Steaks im Backofen 10 Minuten garen, herausnehmen, den Ofen auf Grillfunktion umschalten. Fleisch mit eingekochter Marinade übergießen und 2 Minuten unter den Grill stellen. Dann umdrehen, die andere Seite mit Marinade übergießen und wieder 2 Minuten grillen. So lange wiederholen, bis die Marinade aufgebraucht und eine Kruste entstanden ist. Das Fleisch in feine Scheiben schneiden.



### APFEL-RETTICH-SALAT

#### FÜR 4 PORTIONEN

200 g	Rettich (geschält und in sehr feine Streifen geschnitten)
100 g	grüne Äpfel (z. B. Boskop, geschält, entkernt & in feine Würfel geschnitten)
1 TL	Indonesischer Langpfeffer (Herbaria, frisch gemörsert)
1	Schalotte (in feine Würfel geschnitten)
25 ml	Limettensaft
25 ml	Arganöl
25 ml	helle Sojasauce
1 EL	Ahornsirup
1 TL	frischer Koriander (fein geschnitten)
30 g	Rettichsprossen

#### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf die Sprossen gründlich vermischen und 30 Minuten gekühlt ziehen lassen. Mit Sprossen garniert servieren.

#### Langpfeffer



### Alles Pfeffer? – Pfefferähnliche Gewürze

Einige Gewürze führen zwar die Bezeichnung Pfeffer im Namen, sind allerdings mit der Pfefferpflanze nicht verwandt. Cayennepfeffer schmeckt brennend scharf. Er wird aus getrockneten und gemahlene Chilischoten hergestellt. Piment oder Nelkenpfeffer hat ein Aroma ähnlich wie Gewürznelken, Muskat und Zimt. Die Körner werden meist ganz angeboten. Ihr Aroma verstärkt sich, wenn sie zerdrückt werden (z.B. in einem Mörser). Rosa Pfeffer schmeckt mild aromatisch. Aus optischen Gründen wird er gerne bunten Pfeffermischungen beigegefügt. Der Szechuan-Pfeffer ist wegen seines außergewöhnlichen Aromas sehr beliebt. Zuerst kaum zu bemerken, explodiert er nach einigen Sekunden förmlich auf der Zunge. Er wird aus der roten Pfefferbeere gewonnen, getrocknet und leicht geröstet. Kubebenpfeffer war im Mittelalter ein beliebter Ersatz für den teuren Schwarzen Pfeffer. Dieses Pfeffergewächs besitzt einen charakteristischen holzig-bitteren Geschmack. Die Früchte sind größer als Pfefferkörner, innen hohl und haben einen kleinen Stiel. Zitronenpfeffer ist der Name eines niedrigen Zitrusfruchtbaumes. Von ihm stammt der japanische Bergpfeffer, der ein sehr frisches an Limetten erinnerndes Aroma und eine gut ausgebildete Schärfe besitzt.

### Ein Mehrwert - Bio- und fair gehandelter Pfeffer

Verbraucherinnen und Verbraucher sollten beim Kauf von Nahrungsmitteln bedenken, ob sie zu Bio- und/oder fair gehandelten Produkten greifen. Die ökologische Landwirtschaft schont Natur und Umwelt. Daher sind die Lebensmittel zum Beispiel nicht mit Pestiziden belastet. Wer Waren mit dem Fair-Trade-Siegel kauft, handelt aus sozialer Verantwortung. Den Kleinbauern in der Dritten Welt werden dadurch bessere Lebensbedingungen ermöglicht. Der Preis für Bio oder Fair ist zwangsläufig etwas höher. Bio- und fair gehandelte Produkte sind ihren höheren Preis wert und belasten die Haushaltskasse - hier am Beispiel Pfeffer - kaum. ■