



Teriyaki-Flanksteak- oder Seitan-Spieße mit asiatischem Wassermelonensalat

Rezepte von Carsten Goms

Teriyaki-Soße

Zutaten

100 ml Sojasauce
100 g Rohrzucker
1 Zehe Knoblauch
1 Stange Zitronengras
10 g Ingwer
2 EL Agavendicksaft

Sesamsaat zum Bestreuen der fertig gegrillten Spieße

Zubereitung

Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und mit Salz bestreuen. Anschließend mit der Messerklinge zerdrücken und reiben, bis ein Mus entsteht. Ingwer mit Schale in feinste Würfel schneiden. Zitronengras am dickeren Ende anstoßen. So geht der Geschmack besser in die Soße über. In einem Topf den Rohrzucker gleichmäßig erhitzen und karamellisieren lassen. Dabei nicht mit einem Löffel rühren, da sonst größere Klumpen entstehen und der Zucker verbrennt. Den karamellisierten Rohrzucker mit der Sojasoße ablöschen und alle weiteren Zutaten dazu geben. Köcheln lassen, bis viele kleine Bläschen auf der Oberfläche erscheinen.

Flanksteak-Spieße

Zutaten

1 Stück Flanksteak US Nebraska Greater Omaha Packers (GOP), „Hormonfreies Fleisch“ oder regionales Rinderfilet

Zubereitung

Die Flanke circa eine Stunde ausgepackt auf einen Rost in den Kühlschrank legen. So bekommt das Fleisch Sauerstoff und kann sich regenerieren. Circa zwei Zentimeter dicke Streifen quer entlang der Faser schneiden. Nun längs Metallspieße hindurch stecken. Den Grill auf eine direkte Temperatur von circa 300 Grad vorheizen und anschließend die Spieße von allen Seiten kurz grillen. Zum Schluss mit der Teriyaki Soße bepinseln, mit etwas Sesamsaat bestreuen und servieren.

Seitan

Zutaten

1000 g Weizenmehl
circa 400-500 ml kaltes Wasser

Zubereitung

Aus Mehl und Wasser einen zähen, festen Teig in der Küchenmaschine herstellen. Durch den Einsatz einer Knetmaschine kann man das Klebereiweiß besser gleichmäßig aufschlagen. Den Teig in eine große, mit kaltem Wasser gefüllte Schüssel hineinlegen und vorsichtig darin kneten, bzw. ausdrücken. Je öfter dieser Schritt wiederholt wird, desto mehr Stärke wird aus dem Mehl entfernt. Sobald das Wasser weiß wird, gegen frisches, kaltes Wasser austauschen. Am Ende soll ein Gluten-Teigling übrig bleiben, aus dem die Stärke durch diesen Prozess herausgewaschen wurde. Je Stärker der Gluten-Teig geknetet wird, desto weniger Poren hat er.

Seitan-Spieße

Zubereitung

Den Seitan in circa zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden und längs einen Metallspieß hindurch stecken. Den Grill auf eine direkte Temperatur von circa 250 Grad vorheizen. Die an Spieße anschließend von allen Seiten kurz grillen und am Ende mit der Teriyaki-Soße bepinseln, mit etwas Sesamseed bestreuen und servieren.

Lauwarmer Asiatischer Wassermelonen Salat

Zutaten

1/4 Wassermelone
1 gelbe Paprika
1 Bund Frühlingslauch
1 Stück Pak Choi
1 Knolle Fenchel
1 Zweig Minze
1 Zweig Koriandergrün
1/2 TL Zimt
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kardamomseed

Fleur de Sel und Szechuan-Pfeffer
Etwas Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Einen Anzündkamin mit Holzkohle beladen und durchglühen lassen. Wassermelone schälen und in grobe Würfel schneiden. Pak Choi vierteln und den Strunk herausschneiden, anschließend in grobe Stücke schneiden. Den Frühlingslauch putzen und in grobe Ringe schneiden. Die gelbe Paprika vom Strunk und Kerngehäuse befreien und in grobe Würfel schneiden. Den Fenchel vierteln, den Strunk entfernen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Die Blätter von der Minze und dem Koriandergrün zusammen fein hacken.

Den Anzündkamin mit der Holzkohle in den Grill ausschütten. Den Wok bei direkter Hitze auf den Grillrost stellen und erhitzen. Zunächst etwas Rapsöl zum Braten der Gemüsesorten in den Wok geben, alle Gemüsesorten nun kurz im heißen Wok schwenken. Das Gemüse muss nicht zwingend Farbe annehmen und sollte noch knackig sein. Jetzt die Gewürze hinzugeben und mit einem Holzlöffel mit dem Gemüse vermengen. Die gewürfelte Wassermelone und die gehackten Kräuter mit hinzugeben und vermengen. Zum Abschmecken etwas Fleur de Sel und Szechuan-Pfeffer benutzen. Den asiatischen Wassermelonensalat entweder kalt oder lauwarm zu den Teriyaki-Flanksteak- bzw. Seitan-Spießen servieren.