

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Juni 2022** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Philipp Mencwel

„Asia Beef & Reef“: Rindertatar und knusprige Garnele mit asiatischem Gemüsesalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:
 400 g Rinderfilet
 1 EL helle Sesamsaat
 ½ Bund Frühlingszwiebeln
 1 rote Chilischote
 ½ Bund Schnittlauch
 20 g eingelegter Sushi-Ingwer
 1 EL Chilisoße
 2 EL Sesamöl
 50 ml trockener Cherry
 5 EL dunkle Sojasauce
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Ingwer und Chili kleinschneiden. Eine Marinade aus Chilisoße, Sesamöl, Sherry, Sojasauce verrühren, Chili, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Ingwer und Sesam unterheben. Rinderfilet in sehr kleine Würfel schneiden und mit der Marinade vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnelen:
 4 küchenfertige Garnelen, ohne Schale
 100 g Pankomehl
 2 Eier
 Rapsöl, zum Frittieren

Eier trennen. Garnele säubern und waschen, in Eiweiß wälzen und mit Panko panieren. Garnelen in Frittieröl goldbraun ausbacken.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Weltweit: Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert
- Europa: Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc
- Südostasien: Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen

Für den Salat:
 1 Weißkohl
 1 Rotkohl
 1 Zucchini
 2 Möhren
 1 Bund Koriander
 2 EL Sesamöl
 1 EL Honig
 1 Limette

Beide Kohlsorten fein hobeln. Möhren schälen und fein stifteln. Zucchini fein stifteln. Gemüse in ca. 1 Liter Salzwasser blanchieren und abkühlen lassen.

Limette halbieren, auspressen und mit 3 EL Wasser, Sesamöl und Honig vermengen und zu dem Gemüse hinzufügen. 20 Min ziehen lassen. Koriander hacken und über das Gemüse streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.