

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Simeon Baker



## Beef Tataki mit Asia Gemüse und Sesam

**Koch: Michael Moser**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Tataki

- 4 Rinderfilets à 150 g
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz

Für die Marinade

- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sesamöl
- 100 ml Sojasauce
- 50 ml Reisessig
- 50 ml Fischesauce
- 50 g Ingwer
- 50 ml Limettensaft
- Salz
- Pfeffer

Für das Asia-Gemüse

- 150 g Zuckerschoten
- 600 g Paprikaschoten

Quelle: ORF extra

- 2 Karotten
- 100 g Shiitakepilze
- 100 g Sojasprossen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 rote Chilischoten
- 10 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL helles Rapsöl
- 1 Schuss Reiswein
- 4 EL Sojasauce
- Salz

Für die Garnitur

- 4 TL gerösteter Sesam (weiß und schwarz)
- frischer Koriander

### Zubereitung

1. Für das Beef Tataki das Fleisch auf Zimmertemperatur bringen, danach mit Sesamöl einreiben und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend eine gusseiserne Pfanne einige Minuten lang auf dem Herd bei hoher Hitze vorheizen. Das Pflanzenöl hineingeben und das Rindfleisch bei starker Hitze je 30 Sekunden auf allen Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und vollständig abkühlen lassen.

2. Für die Marinade den Knoblauch, das Sesamöl, die Sojasauce, den Reissessig, die Fischsauce, den Limettensaft und den feingehackten Ingwer in einer Schüssel verrühren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Fleisch darin einlegen. Nun bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

3. Für das Asia-Gemüse alle Gemüsesorten (außer die Sojasprossen) waschen, wenn nötig schälen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse nun in einer großen Pfanne in hellem Rapsöl anbraten. Sobald es Farbe genommen hat, die Sojasprossen begeben, mitbraten und dann mit der Sojasauce und dem Reiswein ablöschen und mit etwas Salz abschmecken.

4. Zum Schluss das Gemüse mittig auf einem flachen Teller anrichten. Das Rindfleisch mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden und diese fächerartig auf das Gemüse legen. Alles mit geröstetem Sesam und frischem Koriander garnieren.