

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Beef Tataki mit marinierten Pilzen

Koch: Nazim Yay

Zutaten

(4 Personen)

Für das Tataki

- 400 g Rinderfilet (geputzt)
- 2 EL Sesamöl zum Anbraten
- 2 EL Sesamöl zum Marinieren
- 20 ml Sojasauce
- 1 EL Honig
- 2 cm geriebener Ingwer
- 2 EL Sesam Körner

Für die Marinade des Gemüses

- 100 ml Mirin (alternativ: süßer Essig)
- 180 ml Sojasauce
- 50 ml Orangensaft
- 1 EL Honig
- 100 ml Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Stange Zitronengras

Für das Gemüse

- 100 g Buchenpilze oder Austernpilze
- 1 Karotte

- 100 g Paprika (rot, gelb und grün)
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- Salz

Für die Garnitur

- 1 Bund frischer Koriander
- 4 Limettenspalten

Zubereitung

1. Für das Tataki zuerst das Rinderfilet der Länge nach halbieren und in einer Pfanne in etwas Sesamöl kurz von allen Seiten scharf anbraten. Dann zum Marinieren vom Fleisch das Sesamöl, die Sojasauce, den geriebenen Ingwer und den Honig in einer Schüssel verrühren und das Rinderfilet darin einlegen. Die Sesamkörner auf einen großen, flachen Teller geben und das marinierte Fleisch darin wälzen. Das ausgekühlte Fleisch danach in ganz dünne Scheiben schneiden.

2. Für das Gemüse die Pilze, die Karotte und die Paprika in feine Streifen und den Jungzwiebel in grobe Ringe schneiden und alles in einer Pfanne in Sesamöl kurz und scharf anbraten.

3. Für die Marinade vom Gemüse die Sojasauce, den Orangensaft, das Mirin, das Sesamöl, den Honig, das in grobe Ringe geschnittene Zitronengras und eine feingeschnittene Knoblauchzehe in einem Topf miteinander vermengen und kurz aufkochen lassen. Danach die Marinade über das angebratene Gemüse in die Pfanne gießen und durchrühren.

4. Zum Schluss das Gemüse in einem tiefen Teller anrichten, die Rinderfiletscheiben darauflegen und je eine Limettenspalte dazugeben. Das Gericht mit frisch gehacktem Koriander garnieren, servieren und genießen.