

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Japanisches Carpaccio mit Nori, Zitrus, Shiso und Quinoa

Koch: Manuel Gratzl

Zutaten

(4 Personen)

Für das Carpaccio

- 400 g Rinderfilet
- Sonnenblumenöl zum Bestreichen

Für den Quinoa-Crunch

- 60 g Quinoa
- Pflanzenöl zum Frittieren
- Salz

Für das Zitrus-Shiso Dressing

- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Limettensaft
- Abrieb einer Limette
- 2 TL Zucker
- 100 g Traubenkernöl
- 20 g Sesamöl geröstet
- 4 Blätter Grüner Shiso

Für die Garnitur

- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 2 Nori-Blätter (getrocknete See-Algen)
- Meersalz

Zubereitung

Am Vortag:

Die Quinoa in Salzwasser weichkochen, durch ein Sieb gießen und danach auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Anschließend im Rohr bei 50° C Ober-Unterhitze etwa 24 Stunden trocknen, bis die ganze Feuchtigkeit verdampft ist.

Am Kochtag:

1. Das Rinderfilet mit einem scharfen Messer von Häuten und Sehnen befreien und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Ein Stück Frischhaltefolie mit etwas Sonnenblumenöl bestreichen, eine Portion Fleisch flach nebeneinander drauflegen und mit einer zweiten, dünn geölten Folie bedecken. Nun die Fleischscheiben mit einem Plattiereisen flachklopfen und die obere Folie entfernen. Das Fleisch mithilfe der Folie anheben und mit der Fleischseite nach unten auf einen Teller legen, die zweite Folie entfernen. Den Vorgang für die übrigen Portionen wiederholen.

Tipp: Man kann das Fleisch auch zu einer Rolle formen, indem man das Filet in Frischhaltefolie einrollt (wie einen Serviettenknödel), kurz in den Froster gibt und danach mit der Aufschnittmaschine fein aufschneidet.

2. Für das Zitrus-Dressing die Sojasauce, die Mayonnaise, den Limettensaft und -abrieb sowie den Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Im Anschluss das Traubenkernöl und das Sesamöl dazugeben und nochmal mixen. Die Shiso-Blätter feinhacken und zum Dressing geben.

3. Nun die getrocknete Quinoa in 170° C heißem Pflanzenöl rasch frittieren, auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

4. Zum Schluss das Carpaccio mit dem Dressing marinieren und den Quinoa Crunch daraufsetzen. Die Nori-Blätter mit einer Schere sehr fein schneiden. Das Carpaccio mit Meersalz, fein geschnittenem Schnittlauch und geschnittenen Nori-Blättern garnieren, servieren und genießen.