

Shashimi vom Rind, Teriyaki-Pilze, Gurken-Joghurt, Reis

Für zwei Personen

Für die Rindersteaks:

2 Rindersteaks, á 150g Pfeffer, Olivenöl

Für den Reis:

100 g Jasminreis 2 TL Reissessig 2 EL Zucker
Salz

Für die Teriyaki-Sauce:

250 ml Mirin, japanischer Reiswein 500 ml Geflügelfond 250 ml Sojasoße, japanische
250 g Zucker 35 g Speisestärke

Für die Pilzpfanne:

400 g Kräuter-Seitlinge 2 Zwiebeln 1 Stück Ingwer, 5 cm
2 Stangen Zitronengras 1 Limette, unbehandelt Olivenöl

Für den Gurkenjoghurt:

1 Salatgurke 1 Stück Ingwer, 5 cm 200 g Naturjoghurt
1 Zitrone 1 EL Olivenöl Zucker, Meersalz
Pfeffer, Sesamsamen

Den Reis waschen, in einen Topf mit Wasser geben und bissfest garen. In einer kleinen Schüssel den Reissessig, den weißen Zucker und eine Prise Salz vermengen. Das Gemisch mit unter den Reis geben. Für den Gurkenjoghurt die Gurke waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen. Mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Den Saft der halben Zitrone auspressen und beiseite stellen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Für die Zubereitung der Teriyaki-Sauce den Mirin aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen. Anschließend mit dem Geflügelfond und der Sojasoße aufgießen und den Zucker unterrühren. Die Sauce zwei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, ebenfalls einrühren und aufkochen lassen bis sie leicht bindet. Die Kräuterseitlinge trocken abreiben und halbieren. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Vom Zitronengras nur das Innere, weiße herauschneiden und klein hacken. Die Limette halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen und beiseite stellen. Die Pilze in Olivenöl bei starker Hitze in einer Pfanne anbraten, die Zwiebeln hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach etwa zwei Minuten mit 200 Milliliter der Teriyaki-Sauce und dem Limettensaft ablöschen. Den Ingwer schälen und ebenfalls in die Pfanne reiben. Das klein gehackte Zitronengras hinzugeben und alles kurz aufkochen, anschließend die Hitze reduzieren und köcheln lassen. Für den Gurkenjoghurt die vorbereiteten Gurkenstreifen gut ausdrücken, den Joghurt, den Saft der halben Zitrone, den geriebenen Ingwer und das Olivenöl untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Rindersteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen, von beiden Seiten mit grobem Pfeffer aus der Mühle einreiben, anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch heraus nehmen, kurz ruhen lassen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller die Rinderscheiben mit den Teriyaki Pilzen, dem Reis und dem Gurkenjoghurt anrichten mit den Sesamsamen garnieren und servieren.

Mario Böhme am 16. Juni 2014