

Surf-and-Turf mit Wakame-Gurken-Salat und Sesam

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 250 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

6 frische Riesengarnelen $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 1 Zehe Knoblauch
2 getrocknete Schoten Chili Olivenöl grobes Meersalz

Für den Wakame-Gurken-Salat:

1 Salatgurke 125 g getr. Wakame-Algen 2 cm frischen Ingwer
1 Limette 2 EL Reissessig 2 EL Sojasauce
1 EL Sesam Salz

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet für eine Minute in einer Pfanne mit Öl scharf von jeder Seite anbraten. Bei schwächerer Hitze jede Seite nochmal weitere 3-4 Minuten weiter braten. Gegen Ende der Bratzeit kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 5 Minuten in den Ofen geben.

Für die Garnelen:

Garnelen vom Kopf befreien und den Darm entfernen. Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden, Chilischoten halbieren, die Kerne entfernen und kleinschneiden. Petersilie abrausen, trocken wedeln und kleinhacken.

Knoblauch, Chili und Petersilie in die Pfannen geben und für 3 Minuten garen. Grobkörniges Salz und Garnelen hinzu geben und maximal 5 Minuten im Öl braten.

Für den Wakame-Gurken-Salat:

Die Wakamealgen in Wasser einlegen, ausdrücken und nach Belieben schneiden. Gurke schälen und ebenfalls nach Belieben schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und klein schneiden.

Reissessig, 1 Prise Salz, Sojasauce, Ingwer und Limettensaft hinzugeben und gut vermengen. Sesam über den Salat streuen.

Surf and Turf mit Wakame-Gurken-Salat und Sesam auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Schmidt am 16. Juni 2017