

Rinder-Filet, Teri-Soße, Kaiserschoten, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Steaks:

2 Rinderfiletsteaks à 180 g 2 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Teriyakisauce:

70 ml Mirin 125 ml Geflügelfond 70 ml Sojasauce

60 g Zucker 1 EL Stärke

Für die Schoten:

250 g Kaiserschoten 1 rote Zwiebel 1 EL Limettenöl

1 EL Butter 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Püree:

500 g Kartoffeln 2 EL Butter 100 ml Milch

2 TL Wasabi-Pulver 2 TL Wasabi-Paste 3 Zweige Koriander

Salz

Für die Steaks:

Die Steaks waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne stark erhitzen. Steaks darin von jeder Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf mittlere Hitze herunterschalten. Dann pro Seite 3 Minuten weiterbraten. In Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Teriyakisauce:

Mirin, Geflügelfond und Sojasauce aufkochen. Zucker zugeben und so lange rühren, bis er sich gelöst hat. Erneut aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren. Die Sauce damit binden.

Für die Schoten:

Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und längs in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit heißem Öl ca. 2 Minuten anbraten. Mit Teriyakisoße ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 3 Minuten glasig dünsten. Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Zuckerschoten darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Limettenöl würzen.

Für das Püree:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Milch und Butter erwärmen. Kartoffeln abgießen. Milch-Butter-Mix und Wasabi-Paste zugeben und alles fein stampfen. Mit Salz und Wasabi-Pulver abschmecken. Koriander waschen, trockenwedeln, fein hacken und unter das Püree heben.

Steaks auswickeln und den entstandenen Bratensaft zur Soße gießen.

Rinderfilet mit Teriyaki-Sauce, Kaiserschoten und Wasabi-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Rainer Haitz am 23. April 2018