

Surf-and-Turf, Thai-Frucht-Spieße, Pommes, Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für Surf and Turf:

2 Rinderfilets à 200g	2 Garnelen	2 EL Senfkörner
1 TL Piment-d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für die Früchte:

1 Papaya	1 Limette	4 Physalis
1 Karambole à 100 g	2 Stangen Zitronengras	1 Ingwerwurzel à 15 g
$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig		

Für die Süßkartoffel:

1 große Süßkartoffel	1 TL Speisestärke	Olivenöl, Salz, Pfeffer
----------------------	-------------------	-------------------------

Für den Dip:

200 g griech. Joghurt	1 Limette (Saft, Abrieb)	1 EL Honig
1 TL Piment-d'Espelette	1 TL Zucker	Chili

Für die Garnitur:

Portulak	$\frac{1}{2}$ Mango
----------	---------------------

Für Surf and Turf:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Senfkörner mahlen. Fisch und Fleisch leicht mit dem gestoßenem Senf, Pfeffer, Salz und Piment d'Espelette würzen, dann auf beiden Seiten anbraten und für ca. 10 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen fertig garen lassen.

Für die Früchte:

Grillfunktion des Ofens einschalten.

Zitronengras putzen und der Länge nach halbieren.

Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß abspülen und mit Zestenreißer dünne Streifen abschälen und einen Teil der Streifen aufbewahren. Limette anschließend halbieren und Hälfte auspressen. Saft mit Honig und Ingwer zu einer Marinade mischen. Etwas für den Salat aufbewahren.

Karambole und Physalis waschen und trockentupfen. Papaya schälen und halbieren. Aus der einen Papayahälfte Kerne mit Löffel entnehmen und Hälfte in Stücke schneiden.

Zitronengrasspieße mit Obst bestücken und mit der Limetten-Honig-Ingwer-Marinade bestreichen. 5-8 Minuten grillen bis sie hellbraun sind, Spieße zwischendurch wenden. Limettenstreifen auf den Früchten platzieren.

Für die Süßkartoffel:

Süßkartoffel schälen und in Streifen schneiden. In reichlich Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und trockentupfen. In heißem Fett frittieren für ca. 4 Minuten bis sie goldgelb sind, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Dip:

Limette halbieren und auspressen. Joghurt mit etwas Limettensaft, Honig, Zucker und Chiliflocken vermengen und abschmecken. Limettenabrieb am Ende drüber verteilen.

Für die Garnitur:

Portulak waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit der Spieß-Marinade beträufeln. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Zu dem Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Inga Quotadamo am 27. Juni 2018