

Carpaccio-Terrine mit Senf-Soße, Edamame-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für die Carpaccio-Terrine:

1 Rinderfilet, à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	5 g Parmesan
25 g Butter	2 EL kalt gepr. Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Senfsauce:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	50 g grobkörniger Dijon-Senf
20 g Butter	100 ml trockener Weißwein	100 ml Schlagsahne
100 ml Kokosmilch	50 ml mildes Olivenöl	1 Zweig Thymian
2 EL Kapuzinerkresse	Salz	Pfeffer

Für den Edamame-Avocado-Salat:

225 g Edamame	$\frac{1}{2}$ essreife Avocado	1 Zitrone
1 TL flüssiger Blütenhonig	5 Tropfen Ingwer-Essenz	1 EL Reiswein (Mirin)
1 EL weißer Balsamico	3 EL mildes Olivenöl	1 Prise Wasabipulver
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronen-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	4 EL Crème-fraîche	2 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker	Piment-d'Espelette	1 Prise Salz

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Terrine Rindfleisch abwaschen, trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Gegebenenfalls plattieren. In einer Schüssel mit Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und ebenfalls dazu geben. Marinierte Rindfleischscheiben in einem Anrichtering schichten. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe andrücken und samt Thymian und Rosmarin dazugeben. Rindercarpaccio aus dem Ring nehmen und von beiden Seiten in der Butter scharf anbraten.

Für die Senfsauce Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit dem Senf ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Weißwein ablöschen. Hitze reduzieren. Sahne und Kokosmilch angießen und Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen. Sauce durchsieben und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter dazugeben und mit dem Mixer aufschäumen. Kapuzinerkresse dazugeben und umrühren.

Für den Edamame-Avocado-Salat Edamame fünf Minuten in sprudelndem Wasser kochen. In Eiswasser abschrecken und Bohnen aus der Schote lösen. Avocado aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone pressen und Avocadowürfel mit Zitronensaft beträufeln. Alle anderen Zutaten zu einem Dressing verquirlen – das Olivenöl zuletzt zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Edamame und Avocado vermengen.

Für die Zitronen-Mayonnaise Zitrone pressen und Schale abreiben. Zitronensaft mit der Crème fraîche verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Öl in kleinen Mengen unterrühren, Am Schluss vorsichtig den Zitronenabrieb unterheben.

Carpaccio-Terrine mit Senfsauce und lauwarmem Edamame-Avocado-Salat anrichten. Zitronen-Mayonnaise in Tupfern auf den Salat geben. Piment d'espelette mörsern und auf die Mayonnaise streuen. Alles servieren.

Tamara Frey am 03. Mai 2016