

Surf-and-Turf-Spieß, Spargel-Salat, Apfel-Miso-Dressing

Für zwei Personen

Für den Spieß:

1 Rinderfilet à 300 g	6 Garnelen	1 Apfel
30 ml Teriyaki-Sauce	10 ml Sojasauce	1 TL Honig
1 TL weiße Sesamsaat	1 TL schwarze Sesamsaat	neutrales Öl

Für den Salat:

250 g grüner Spargel	75 g junger Spinat	1 Kästchen Rote-Bete-Sprossen
----------------------	--------------------	-------------------------------

Für das Dressing:

20 ml naturtrüber Apfelsaft	$\frac{1}{2}$ Limette	10 ml Yuzu-Saft
1 $\frac{1}{2}$ EL Miso-Paste	2 EL Agavendicksaft	30 ml Olivenöl
20 ml neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Spieße das Fleisch in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. In der Pfanne mit Öl anbraten. Garnelen ebenfalls in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Beides mit Teriyaki- Sauce, Sojasauce und Honig einreiben. Äpfel waschen, schälen und ebenfalls anbraten. Anschließend in Scheiben schneiden. Alles auf einem Spieß abwechselnd aufspießen.

Für den Salat den Spargel mit einem Sparschäler schälen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend mit den Sprossen vermengen.

Für das Dressing die Limette auspressen und mit Yuzu-Saft, Apfelsaft, Misopaste, Agavendicksaft und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

„Surf and TurfSpieß mit grünem Spargel-Salat und Apfel-Miso-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Jimi Blue Ochsenknecht am 15. November 2016