

Carpaccio mit Avocado und Koriander-Tomaten-Gremolata

Für zwei Personen

Für die Gremolata:

1 Fleischtomate	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
3 cm Ingwer	1 Bund Koriander	1 Limette
1 Orange	5 g Agavendicksaft	100 g Olivenöl
Salz		

Für die gegrillte Avocado:

1 kleine Avocado	10 g Hartweizengries	Olivenöl
Chili		

Für das Carpaccio:

200 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ Limette	20 g Parmesan
2 EL Agavendicksaft	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

2 EL Kürbiskerne

Für die Koriander-Tomaten-Gremolata:

Die Tomate mit heißem Wasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken. Schale abziehen, das Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Ingwer schälen und reiben.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Orange halbieren und auspressen. Limette halbieren und auspressen. Tomate, Knoblauch, Schalotte, Ingwer und Koriander mit Olivenöl und Orangensaft verrühren. Mit Salz, Agavendicksaft und Limettensaft abschmecken.

Für die gegrillte Avocado:

Grillpfanne mit Olivenöl erhitzen. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Hartweizengrieß auf einem Teller verteilen und mit Chiliflocken mischen. Avocadohälften mit der Schnittfläche auf den Grieß drücken und 2-3 Minuten auf der Seite in Öl anbraten.

Zum Schluss Avocado mit Gremolata befüllen.

Für das Carpaccio:

Limette auspressen und Saft auffangen. Olivenöl, Limettensaft, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Einen Teller mit einem Teil der Vinaigrette bestreichen. Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden, unter Frischhaltefolie mit einem Plattiereisen plätten. Auf dem Teller verteilen und mit der Vinaigrette bestreichen.

Parmesan reiben und über das Carpaccio streuen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernen garnieren und servieren.

Naila Sänger am 19. März 2019