

Rinder-Tataki, Jakobsmuscheln, Avocado-Creme, Mangowürfel

Für zwei Personen

Für das Rindertataki:

200 g Rinderfilet	1 EL Sesamöl	1 EL Sojasauce
1 EL Reissessig	1 EL Mirin	1 Prise Zucker
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln	1 Prise Togarashi Pfeffer	Öl, Salz, Pfeffer
-----------------------------	---------------------------	-------------------

Für die Mangowürfel:

1 reife kleine Mango	2 cm Ingwer	1 Limette
1 Vanilleschote	1 EL Butter	Chilipulver, Salz

Für die Avocado-Koriander-Creme:

1 Limette	2 reife Avocado	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	1 Chilischote	1 Bund Koriander
1 TL Ducca Gewürzmischung	8 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	2 EL Wasabi-Erdnüsse
--------------------	----------------------

Für das Rindertataki:

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Sesamöl, Reissessig, Mirin und Sojasauce in einer Schüssel vermischen und das Rinderfilet darin kurz marinieren. Fleisch rundherum salzen und etwas zuckern. In der Marinade wenden. In einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten kurz anbraten, innen roh lassen. In dünne Scheiben schneiden und mit Pfeffer würzen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen, salzen, pfeffern und je eine Prise Togarashi Pfeffer auf jede Seite geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und Jakobsmuscheln bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je zwei Minuten anbraten.

Für die Mangowürfel:

Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Mango schälen, vom Kern befreien und Fruchtfleisch fein würfeln. Ingwer schälen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Ingwer hinein reiben. Vanilleschote der Länge nach halbieren und eine Hälfte auskratzen. Vanillemark und Mangowürfel mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Chili und Limettensaft abschmecken.

Für die Avocado-Koriander-Creme:

Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch auslösen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Limette halbieren und auspressen.

Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und eine Hälfte klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen, je die Hälfte fein hacken und in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Mit Ducca und Chili würzen und kurz mitrösten, mit etwas Limettensaft ablöschen. Zusammen mit Avocado und Koriander im Mixer mixen. Mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Olivenöl und Limettensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in kleine Röllchen schneiden. Wasabi-Erdnüsse in einen Plastikbeutel geben und mit dem Nudelholz klein walzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heyer am 20. August 2019