

Linsen-Salat mit Tataki vom Rind und Wasabi-Dip

Für zwei Personen

Für den Linsensalat:

80 g Belugalinsen	2 Stangen Staudensellerie	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
1 Stange Zitronengras	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft, Abrieb)
2 EL eingelegter Sushi-Ingwer	1 Stück Ingwer	3 EL Yuzu-Saft
2 EL Ahornsirop	2 EL Reisessig	1 EL Sesamöl
1 TL Sumach	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Zucker
1 TL Salz		

Für das Rind:

250 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe	2 EL schwarzer Sesam
2 EL weißer Sesam	1 Ingwerknolle	1 EL Ahornsirup
6 EL japanische Sojasauce	4 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Meersalz		

Für den Dip:

2 EL Agavendicksaft	1 Zitrone	100 g Schmand
---------------------	-----------	---------------

Für die Garnitur:

2 TL Wasabipulver	Salz
Eine Handvoll Glasnudeln	Öl

Für den Linsensalat: Das Zitronengras putzen und den Ingwer schälen. Knoblauch abziehen. Belugalinsen in der dreifachen Menge Wasser gemeinsam mit Zitronengras, Ingwer, Knoblauch ca. 25 Minuten kochen. Sobald die Linsen gar sind, abgießen, aber nicht abschrecken. Zitronengras, Knoblauch und Ingwer herausnehmen und beiseitelegen.

Den eingelegten Ingwer kleinschneiden. Aus dem Ingwer, Yuzu-Saft, Ahornsirup, Reisessig, Sumach und etwas Salz eine Marinade herstellen.

Sellerie putzen und vom Strunk befreien. Paprika halbieren und von Kernen und Scheidewänden befreien. Sellerie und Paprika schälen, in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden und mit der Marinade vermengen. Gurke schälen, die Kerne entfernen, in kleine Würfel schneiden, leicht salzen und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenfalls beiseitestellen.

Nun die Linsen mit den restlichen Zutaten mischen. Kurz vor dem Servieren Gurken, Frühlingszwiebeln, Koriander und Sesamöl dazu geben und ggfs. nochmals nachsalzen. Gut vermengen.

Für das Rind: Ein Stück von dem Ingwer abschneiden und dieses ungeschält in fünf Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus Ahornsirup, Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und Koriander eine Marinade herstellen.

Rinderfilet darin ca. 20 Minuten marinieren. Ideal ist es, wenn der Vorgang im Vakuum stattfinden kann. Ansonsten mehrmals wenden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. In einer separaten Pfanne Rindfleisch von allen Seiten kurz im Öl anbraten und danach im gerösteten Sesam wälzen. In dünne Scheiben schneiden und mit Meersalz würzen.

Für den Dip: Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Schmand, Agavendicksaft, die Hälfte des Zitronensaftes und etwas Wasabipulver zu einem Dip verrühren.

Für die Garnitur: Öl in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen und Glasnudeln darin frittieren. Mit dem Schaulöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Stephanie Mende am 24. August 2021