

# Rinder-Tatar und Garnele mit asiatischem Gemüse-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

400 g Rinderfilet	1 EL helle Sesamsaat	½ Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	½ Bund Schnittlauch	20 g eingel. Sushi-Ingwer
1 EL Chilisoße	2 EL Sesamöl	50 ml trockener Cherry
5 EL dunkle Sojasauce	Salz	Pfeffer

### Für die Garnelen:

4 Garnelen, ohne Schale	100 g Pankomehl	2 Eier
Rapsöl		

### Für den Salat:

1 Weißkohl	1 Rotkohl	1 Zucchini
2 Möhren	1 Bund Koriander	2 EL Sesamöl
1 EL Honig	1 Limette	

### Für das Tatar:

Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Ingwer und Chili kleinschneiden.

Eine Marinade aus Chilisaucen, Sesamöl, Sherry, Sojasauce verrühren, Chili, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Ingwer und Sesam unterheben.

Rinderfilet in sehr kleine Würfel schneiden und mit der Marinade vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnelen:

Eier trennen. Garnele säubern und waschen, in Eiweiß wälzen und mit Panko panieren. Garnelen in Frittieröl goldbraun ausbacken.

### Für den Salat:

Beide Kohlsorten fein hobeln. Möhren schälen und fein stifteln. Zucchini fein stifteln. Gemüse in ca. 1 Liter Salzwasser blanchieren und abkühlen lassen.

Limette halbieren, auspressen und mit 3 EL Wasser, Sesamöl und Honig vermengen und zu dem Gemüse hinzufügen. 20 Min ziehen lassen.

Koriander hacken und über das Gemüse streuen.

Philipp Mencwel am 21. Juni 2022