

Kalb-Filet mit Dashi

Für 2 Portionen

Für den Sud:

2 Blatt Kombu Algem 15 Shiitakepilze 100 ml Sojasauce

Für das Kalbsfilet:

200 g Kalbsfilet 1 Stängel Zitronengras 2 Strauchtomaten
10 Shiitakepilze Pflanzenöl Meersalz, Pfeffer

Die Shiitakepilze grob zerzupfen, zusammen mit den Algenblättern in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedeckt (mindestens 1 Liter) auffüllen. Das Ganze bei schwacher Hitze langsam bis zum Siedepunkt erwärmen (nicht kochen lassen, sonst wird der Sud durch die Algen leimig!), die Sojasauce zugeben, zwanzig Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb passieren. Den Dashi-Sud mit dem Zitronengras in einer großen Pfanne erhitzen, das Kalbsfilet in dünne Tranchen schneiden, hineinlegen, die Pfanne vom Herd nehmen und das Kalbsfilet im Sud ziehen lassen. Die Strauchtomaten blanchieren oder mit einem Bunsenbrenner abflämmen, die Haut abziehen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Shiitakepilze putzen und je nach Größe halbieren, beziehungsweise vierteln. Die Pilze in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten, mit einer Prise Salz würzen. Die Tomatenfilets zugeben und kurz durchschwenken. Die gebratenen Pilze auf zwei Tellern anrichten, das Fleisch aus dem Sud nehmen, auf den Pilzen anrichten und mit einer kleinen Prise Meersalz und Pfeffer bestreuen.

Alexander Herrmann am 23. Mai 2014