

Rinder-Filet Terriyaki mit Gemüse und Miso-Creme

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln	Meersalz	1 Rote Bete
1 grüner Rettich	2 Möhren	3 EL Orangensaft
2 EL Rapsöl	2 EL Walnussöl	weißer Pfeffer
2 Knoblauchzehen	2 Stangen Zitronengras	1 EL Szechuanpfeffer
300 ml koreanische Sojasauce	700 g Rinderfilet	300 ml Milch
50 g Misopaste		

Den Backofen auf 80 Grad (Umluft 65 Grad) vorheizen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Rote Bete, Rettich und Möhren gut waschen und schälen. Mit einem asiatischen Gemüseschneider in feine Streifen hobeln. Orangensaft mit Rapsöl, Walnussöl, etwas Salz und Pfeffer mischen, über die Gemüsestreifen gießen, gut untermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Knoblauch schälen und fein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann Zitronengras fein schneiden. Szechuanpfeffer in einer Pfanne leicht rösten, Ketjap Manis, Knoblauch und Zitronengras zugeben und aufkochen. Rinderfilet in 4 Medaillons schneiden und in eine Auflaufform legen, den heißen Gewürzfond darüber gießen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen. Dann das Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und in einer Grillpfanne von allen Seiten kurz braten. Die Milch aufkochen. Die Kartoffeln abschütten, durch eine Presse drücken und mit der heißen Milch zu einem cremigen Püree rühren. Mit der Misopaste abschmecken. Mariniertes Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kartoffel-Misopüree daneben aufstreichen. Rinderfilet aufschneiden, auf dem Püree anrichten, mit etwas Gewürzfond und Meersalz würzen.

Michael Kempf Freitag, 19. August 2011