

Rinder-Filet Teriyaki-Style mit glasiertem Kohlrabi

Für 4 Personen

Für den Gewürzfond:

40 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	2 Stängel Zitronengras
1 TL Szechuanpfeffer	120 ml Ketjap Manis	120 ml salzarme Sojasauce
120 ml Oystersauce		

Für das Rinderfilet:

4 Rinderfilet-Medaillons à 150 g	1-2 Kartoffeln	200 g Frittierfett
Salz	1 Prise Paprikapulver	15 g Haselnüsse
grobes Meersalz	1/2 Bund Sauerklee	

Für den Kohlrabi:

2 EL Senfsaat, weiß	3 Stängel glatte Petersilie	800 g Kohlrabi
2 Schalotten	2 EL Butter	Meersalz, Pfeffer

Bereits am Vortag einen Gewürzsud herstellen. Dafür Ingwer mit der Schale sehr fein schneiden. Den Knoblauch schälen, vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen und beides sehr fein schneiden.

Den Szechuanpfeffer in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann fein mörsern und zusammen mit Zitronengras, Ingwer, Knoblauch, Ketjap Manis, Sojasauce und Oystersauce in einen Topf geben, einmal kurz aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und den Fond über Nacht gekühlt ziehen lassen. Dann den Gewürzfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und 65 Grad erhitzen.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rindermedaillons in eine schmale Auflaufform geben, den Gewürzfond angießen, alles mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 16 Minuten garen. In der Zwischenzeit für den Kohlrabi Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser blanchieren, dann auf einem Sieb abwaschen und gut abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Die Gemüseabschnitte und die Schalen entsaften, anschließend den Saft durch ein feines Sieb passieren. Die Schalotten schälen und in einem Topf mit 2 EL Butter glasig anschwitzen. Den Kohlrabisaft und die Senfsaat zugeben und zu einer sämigen Sauce einkochen. Den Kohlrabiwürfel in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und direkt in die Kohlrabisauce geben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Petersilie unter das Gemüse mischen.

Die Kartoffel waschen und mit der Schale auf der Brotmaschine oder mit dem Küchenhobel sehr fein aufschneiden. Die Scheiben in kaltem Wasser gut durchwaschen, gut abtrocknen und in einer Pfanne mit heißem Frittierfett goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz und geräuchertem Paprikapulver würzen. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett grob rösten. Sauerklee abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Medaillons aus dem Ofen und der Form nehmen, abtropfen lassen und in einer sehr heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Mit etwas grobem Meersalz würzen. Das Kohlrabiragout in einem Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Das Rinderfilet aufsetzen.

Sauerklee, Kartoffelchips und Haselnüsse über dem Gericht verteilen und servieren.

Michael Kempf am 29. Mai 2015