

Spider Steak, Pak Choi, Spargel, Mango, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Fledermaus-Steaks, à ca. 160 g Olivenöl Salz
Pfeffer

Für das Gemüse:

2 kleine Pak Choi 4 Stangen weißer Spargel 1 Mango (Thai Mango)
 $\frac{1}{2}$ Limette 20 g Ingwerknolle 1 rote Chilischote
1 EL Sesamöl 2 EL Sojasauce 1 TL Honig
Salz Pfeffer

Für das Curry-Selleriepüree:

500 g Knollensellerie 40 g Butter 150 ml Gemüsefond
1 TL gelbe Currypaste Muskatnuss Salz

Für den Kokos-Schaum:

1 Stange Zitronengras 1 Schalotte $\frac{1}{2}$ Limette (Saft)
1 Kaffir Limettenblatt 300 ml Kokosmilch

Für die Garnitur:

1 EL Sesam $\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für das Fleisch: Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks in einer Grillpfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz und kräftig grillen. Auf das mittlere Ofengitter im Backofen legen und ca.15 Minuten garziehen lassen. Vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

Für das Gemüse: Pak Choi putzen, waschen und längs halbieren. Weißen Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in schräge Stücke schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und anschließend würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und die Schote fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Chili darin anschwitzen. Spargel zugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Pak Choi hinzufügen und ebenso kurz anbraten. Gemüse mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Die Mango kurz vor Schluss zugeben und unterschwenken.

Für das Curry-Selleriepüree: Sellerie waschen, schälen und würfeln. Sellerie zusammen mit dem Fond und der gelben Currypaste aufkochen. Abgedeckt bei mittlerer Temperatur weichkochen. Sellerie abgießen, den Sud dabei aufbewahren. Sellerie mit Salz und Muskat würzen, die Butter zugeben und sehr fein pürieren. Nach und nach den Sud zugeben, bis ein feincremiges Püree entstanden ist. Abgedeckt warm stellen.

Für den Kokos-Schaum: Zitronengras waschen und in Stücke schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Kokosmilch mit Schalotten, Zitronengras und Limettenblatt in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Temperatur 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kokosmilch in einen zweiten Topf durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. Die Sauce mit einem Pürierstab schaumig mixen. Den Schaum dekorativ über das fertig angerichtete Gericht träufeln.

Für die Garnitur: Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun braten. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen. Mit Sesam und Korianderblättern bestreut servieren. Ge-grilltes Spider Steak mit Pak Choi, Spargel und Mango, CurrySelleriepüree auf Tellern anrichten, mit dem Kokos-Schaum garniert servieren.

Johann Lafer am 06. April 2018