

Rumpsteak, japanische Art

Für 4 Personen

1 kg Geflügelklein	2 cm Ingwerwurzel, 10 g	1 Zehe Knoblauch
1 TL Pfefferkörner, schwarz	120 g Möhren	80 g Zwiebeln
60 g Shiitakepilze, frisch	120 g Zuckerschoten	1 Stange Staudensellerie
2 Rumpsteaks, à 220 g	2 EL Sesamsamen, hell	1 EL Sesamsamen, schwarz
Sojasoße	Sesamöl, dunkel	Salz
Pfeffer	Zucker	

Das Geflügelklein mit Ingwer, Knoblauch, Pfefferkörnern, etwas Sojasoße und zwei Liter Wasser in einen Topf füllen, salzen und aufkochen. Zwei Stunden sieden. Die Möhren waschen, schälen, längs halbieren und in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Shiitakepilze putzen und vierteln. Die Zuckerschoten waschen und halbieren. Den Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Rumpsteaks quer in dünne Scheiben schneiden. Die Sesamsamen in einer Pfanne rösten. Den Geflügelsud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Erhitzen und mit Sesamöl, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Die Möhren und den Sellerie in der Brühe zehn Minuten garen. Die Zuckerschoten, Zwiebeln und die Pilze zugeben und fünf Minuten garen. Die rohen Fleischscheiben portionsweise bei Tisch in der heißen Brühe garen und mit Sesamsamen bestreuen. Die Brühe am Schluss trinken.

Steffen Henssler am 10. Februar 2012