Tataki vom Ibérico-Schwein mit wildem Brokkoli

Für vier Personen

Für das Fleisch:

Ca. 1 kg Ibérico	2 EL Sojasoße	1 EL Walnussöl
1 EL Miso-Paste, hell		

Für die Miso-Creme:

1 Ei	1 EL Miso-Paste	1 Limette
1 EL Ahornsirup	150 ml Rapsöl	

Für das Gemüse:

200 g wilder Brokkoli	2 kleine Pak Choi	1 kl. Stück Ingwerknolle
2 EL geröstete Erdnüsse	1 Knoblauchzehe	1 kl. Bund Koriander
100 g kl., braune Steinchampignons	1 kl. Bund Schnittlauch	1 TL Fischsoße
3 EL Sojasoße	Olivenöl	Salzflocken

Für das Fleisch:

Das Fleisch von Sehnen, Häuten und Fett befreien (parieren), dann in der Mitte längs halbieren. Aus Sojasoße, Walnussöl und der Miso-Paste eine Marinade anrühren. Den Ibérico darin einlegen, das Ganze in einen Gefrierbeutel geben, vermischen und einmassieren (optimal vakuumieren), dann für gut vier Stunden ziehen lassen.

Den marinierten Ibérico aus dem Beutel nehmen und auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne von allen Seiten kurz scharf anbraten. Dabei beachten, dass die beiden Fleischstücke sehr schnell viel Farbe annehmen, also braun werden. Dann direkt vom Grill nehmen und zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen (im Backofen bei 60 Grad).

Für die Miso-Creme:

Nun das Ei (Eiweiß und Eigelb), Miso-Paste, Limettensaft, etwas Abrieb der Limette und den Ahornsirup in einen Rührbecher geben, mit dem Stabmixer pürieren und anschließend das Öl tropfenweise einrühren, um eine Mayonnaise herzustellen.

Für das Gemüse:

Während der Ibérico in der Marinade durchzieht, den Brokkoli zu Röschen putzen, den Pak Choi waschen und halbieren. Danach Erdnüsse, Ingwer, Knoblauch und Koriander separat voneinander klein hacken und zur Seite stellen.

Die Champignons, wenn nötig, mit einem feuchten Küchentuch vorsichtig abreiben und vierteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Jetzt die Brokkoliröschen mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl scharf anbraten und salzen. Sie sollten ebenfalls schön gebräunt, aber noch knackig sein. Dann die geviertelten Champignons dazugeben. Ingwer, Erdnüsse, Knoblauch und Pak Choi zugeben und anschließend – je nach Geschmack - den Koriander beigeben. Mit Fisch- und Sojasoße würzen; ggf. mit etwas Salz nachwürzen. Zur Seite stellen und warm halten.

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden, fächerartig anrichten und mit ein paar Salzflocken würzen. Daneben das grüne Gemüse und die Champignons drapieren. Die Miso-Creme in eine kleine Spritzflasche füllen und das Gericht damit garnieren.

Cornelia Poletto am 13. Mai 2017