

Sushi-Rolle vom Rinder-Filet

Für zwei Personen

200 g Rindsfilet	1 Gurke	1 Frühlingszwiebel
1 Avocado	2 Stangen Spargel, grün	1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Sesam	150 ml Hoisinsoße	100 ml Sojasoße

Das Rindsfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Filetscheiben mit etwas Öl beträufeln und zwischen Klarsichtfolie hauchdünn plattieren. Die Gurke schälen und das Avocadofleisch auslösen. Den Frühlingslauch abziehen. Das ganze Gemüse in feine Julienne schneiden. Den Spargel von dem unteren Drittel befreien und kurz blanchieren. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse-Julienne und die Spargelstangen auf dem Fleisch platzieren und zu Sushirollen drehen. Die Rollen in gleich große Stücke schneiden. Die Sojasoße und die Hoisinsoße vermengen. Die Zitrone in Spalten schneiden. Abschließend die Rolle mit Sesam bestreuen, mit Zitrone garnieren und mit der Soße servieren.

Steffen Henssler am 20. November 2009