

Bison-Scheiben mit Vadouvan-Jus, Wok-Gemüse, Mousseline

Für zwei Personen

| | | |
|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| Für das Fleisch: | 2 Steaks vom Bisonrücken, je 180 g | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zweig Rosmarin | 1 Zweig Thymian | 2 EL Olivenöl |
| Salt Flakes | Pfeffer | |
| Für die Jus: | 1 Apfel | 1 Schalotte |
| 1 EL Vadouvan-Gewürzmischung | 100 ml Geflügelfond | 150 ml Kalbsjus |
| 1 EL hellen Balsamicoessig | 1 EL Rapsöl | Salz |
| Für das Gemüse: | 100 g Sojabohnenkerne | ½ Bund Frühlingslauch |
| 1 Mini Pak Choi | 50 g Zuckerschoten | 1 Karotte |
| 10 Stangen Thai-Spargel | 10 Enoki-Pilze | 1 EL Sesamöl |
| Sojasauce | | |
| Für die Mousseline: | 500 g Süßkartoffeln | 1 Peperoncini |
| 250 ml Kokosmilch | Piment d'Espelette | Salz |
| Für die Fertigstellung: | Salt Flakes | Pfeffer |

Für das Fleisch: Den Backofen auf 65 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch kalt abbrausen, mit Küchenrolle trocken tupfen und von beiden Seiten dünn mit Olivenöl bestreichen. Eine Grillpfanne stark erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, abdecken und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Mit Salt Flakes und Pfeffer würzen. Anschließend in Alufolie einschlagen und im Ofen gar ziehen lassen. Fleisch soll eine Kerntemperatur von 56 Grad erreichen.

Für die Jus: Schalotte abziehen und in Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, trockentupfen und ohne die Kerne in Würfel schneiden.

Rapsöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, die Schalottenscheiben, die Apfelwürfel und das Vadouvan hinzufügen und bei mäßiger Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Dann den Fond und die Jus zugeben. Die Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten sanft köcheln lassen. Durch ein Mulltuch abseihen und die Jus mit dem Essig und evtl. Salz abschmecken.

Für das Gemüse: Sojabohnenkerne in Salzwasser blanchieren.

Frühlingslauch und Pak Choi waschen, putzen und in längliche Segmente schneiden. Zuckerschoten waschen, trockentupfen, die Enden entfernen und in Streifen schneiden. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Spargel waschen, trockentupfen, die Enden entfernen und den Spargel schräg halbieren. Pilze verlesen.

Die Gemüse in einer Wokpfanne mit etwas Sesamöl knackig anschwitzen. Mit Sojasauce abschmecken.

Für die Mousseline: Süßkartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und mit der Kokosmilch, der Peperoncini und etwas Salz bei geschlossenem Deckel weichkochen. Die Kokosmilch abgießen und die Süßkartoffeln im Mixer sehr fein pürieren. Mit Salz und Piment despelette abschmecken.

Für die Fertigstellung: Fleisch in der heißen Grillpfanne kurz nachbraten. Evtl. erneut mit Salt Flakes und Pfeffer würzen.

Süßkartoffel-Mousseline und Wok-Gemüse auf zwei vorgewärmte Teller anrichten. Fleisch in Tranchen aufschneiden und zu den Beilagen anrichten. Mit der Jus fertigstellen.

Cornelia Poletto am 03. März 2023