



Marco Heyer

Teriyaki-Rindersteak mit Gemüse-Tempura, Chili-Mayonnaise und gegrilltem Romanasalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Teriyaki-Sauce:

250 ml Geflügelfond
125 ml Mirin
125 ml Sojasauce
125 g Zucker
15 g Speisestärke

Mirin in einem Topf aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen, mit Fond und Sojasauce auffüllen. Zucker unter ständigem Rühren darin auflösen und 2 Minuten köcheln lassen. Stärke mit kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und aufkochen, bis die Sauce bindet.

Für das Steak:

2 Rindersteaks, à 180 g
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steaks waschen, trocken tupfen, leicht salzen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit der hergestellten Teriyakisauce ablöschen und das Fleisch darin wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Tempura-Gemüse:

1 rote Paprika
2 Urkarotten
4 Brokkoli-Röschen
2 kleine Zucchini
2 Shiitake
100 g Tempuramehl
Erdnussöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Tempuramehl mit 100 ml kaltem Wasser zu einem Teig schlagen. Paprika halbieren, von den Scheidewänden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Urkarotten schälen und in Stücke schneiden. Shiitake putzen und in Scheiben schneiden. Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli in Scheiben schneiden. Das gesamte Gemüse salzen, pfeffern und durch den Tempurateig ziehen. In die Fritteuse geben und alles goldbraun ausbacken. Gemüse aus der Fritteuse nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Für die Chili-Mayonnaise:

1 Ei (Größe L)
1 Zitrone
35 g Crème fraîche
15 g Senf
1 TL Sojasauce
5 g Sriracha (scharfe Chilisaucе)
1 TL Sesamöl
150 ml Rapsöl
1 Prise Togarashi-Pfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen. Zitrone halbieren und 1 TL auspressen. Eigelb, Senf und Zitronensaft in einen hohen Behälter geben und mit einem Mixstab mixen. Währenddessen das Öl langsam in einem dünnen Strahl einlaufen lassen, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit Sriracha, Togarashi-Pfeffer, Salz und Pfeffer würzen und Sojasauce, Sesamöl und Crème fraîche unterheben. In eine Dosierflasche füllen und in den Kühlschrank stellen. Zum Schluss auf den Teller geben.

Für den Romanasalat: Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und eine Hälfte klein schneiden.

1 Mini-Romansalat
1 kleine Mango
1 Frühlingszwiebel
1 Chilischote
1 Limette
1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam
1 EL Sesamöl

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in kleine Röllchen schneiden. Mango schälen, vom Kern befreien und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Für das Dressing Mango, Frühlingszwiebeln und Chilischote mit Limettensaft vermischen.

Hellen und dunklen Sesam in einer Pfanne anrösten, bis er anfängt zu duften. Römersalat putzen, längs halbieren und die Schnittflächen mit Sesamöl beträufeln. In einer sehr heißen Grillpfanne auf den Schnittflächen 5 min. grillen. Sesam und das Dressing auf den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.