

Cornelia Poletto: Tataki vom Ibérico-Schwein mit Miso-Creme, wildem Brokkoli, Pak Choi und Erdnüssen

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/kerners-köche/cornelia-poletto-tataki-vom-iberico-schwein-mit-miso-creme-wildem-brokkoli-pak-choi-und-erdnussen

Zutaten für 4 Personen:

Für das Fleisch:

- ca. 1 kg Ibérico (Secreto – durchwachsenes Rückenstück aus spanischem Zuschnitt)
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL helle Miso-Paste

Zubereitung:

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 4 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°C).

Für die Miso-Creme:

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

Zubereitung:

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:

- 200 g wilder Brokkoli
- 2 kleine Pak Choi
- 1 kleines Stück Ingwerknolle
- 2 EL geröstete Erdnüsse

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Bund Koriander
- 100 g kleine, braune Steinchampignons
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 1 TL Fischsoße (Asialaden)
- 3 EL Sojasoße
- Olivenöl zum Braten
- Salzflocken

Zubereitung:

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 begeben. 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.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Kerners Köche 13.5.2017