

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Juni 2022** ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



**Philipp Mencwel**

**„Asia Beef & Reef“: Rindertatar und knusprige Garnele mit asiatischem Gemüsesalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Tatar:**  
 400 g Rinderfilet  
 1 EL helle Sesamsaat  
 ½ Bund Frühlingszwiebeln  
 1 rote Chilischote  
 ½ Bund Schnittlauch  
 20 g eingelegter Sushi-Ingwer  
 1 EL Chilisoße  
 2 EL Sesamöl  
 50 ml trockener Cherry  
 5 EL dunkle Sojasauce  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Ingwer und Chili kleinschneiden. Eine Marinade aus Chilisoße, Sesamöl, Sherry, Sojasauce verrühren, Chili, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Ingwer und Sesam unterheben. Rinderfilet in sehr kleine Würfel schneiden und mit der Marinade vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Garnelen:**  
 4 küchenfertige Garnelen, ohne Schale  
 100 g Pankomehl  
 2 Eier  
 Rapsöl, zum Frittieren

Eier trennen. Garnele säubern und waschen, in Eiweiß wälzen und mit Panko panieren. Garnelen in Frittieröl goldbraun ausbacken.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Weltweit: Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert
- Europa: Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc
- Südostasien: Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen

**Für den Salat:**  
 1 Weißkohl  
 1 Rotkohl  
 1 Zucchini  
 2 Möhren  
 1 Bund Koriander  
 2 EL Sesamöl  
 1 EL Honig  
 1 Limette

Beide Kohlsorten fein hobeln. Möhren schälen und fein stifteln. Zucchini fein stifteln. Gemüse in ca. 1 Liter Salzwasser blanchieren und abkühlen lassen.

Limette halbieren, auspressen und mit 3 EL Wasser, Sesamöl und Honig vermengen und zu dem Gemüse hinzufügen. 20 Min ziehen lassen. Koriander hacken und über das Gemüse streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.