

Der Vorkoster

Asia-Küche: Beliebte Zutaten im Check

Die Rezepte

Pochiertes Rinderfilet mit Auberginenwürfel und Ponzu

2

Lachsfilet mit Asia-Gemüse

4

Pochiertes Rinderfilet mit Auberginenwürfel und Ponzu

Rezept von Björn Freitag



Flotte Fusionsküche für Feinschmecker: In diesem Gericht werden fernöstliche Einflüsse mit europäischen Aromen kombiniert. In einem Sud aus Sojasauce und Reisessig wird das Rinderfilet schonend gegart und erhält durch verschiedene Gewürze ein außergewöhnliches Aroma. Die Beilage aus frittierten Auberginenwürfeln mit Ponzu rundet das Geschmacksspektakel ab.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Aubergine
- Etwas Salz
- 400 ml helle Sojasauce
- 1 kleines Blatt Kombu-Alge
- 60 ml Yuzu-Saft
- 50 ml Birnensaft
- 1 Zitrone
- Ca. 25 Wacholderbeeren
- 3 Stangen Zimt
- 5 Sternanis
- 400 ml Bratenfond
- 80ml Reisessig
- 250 ml süße Sojasauce
- 1 EL Gochujang (Chilipaste)
- 800 g Rinderfilet am Stück
- Pflanzenöl zum Frittieren
- 1 bis 2 EL Mehl
- 1 Gurke
- Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

- Aubergine schälen, in grobe Würfel schneiden und mit Salz marinieren. Einmal gut durchmengen und 10 Minuten auf einem Sieb abtropfen lassen.
- Für die Ponzu die helle Sojasauce in einen Topf geben und erhitzen. Die Kombu-Alge, den Yuzu-Saft, Birnensaft und den Saft einer Zitrone zur Sojasauce geben und bei mittlerer Hitze ziehen lassen. TIPP: Statt Yuzu-Saft eignet sich auch Limettensaft.
- Wacholderbeeren mit dem Messer plattdrücken und zusammen mit Zimt und Sternanis ohne Flüssigkeit in einem Topf kurz anrösten.
- Mit Bratenfond ablöschen und mit Reissessig, süßer Sojasauce, und Gochujang würzen und das Rinderfilet in dem Fond bei mittlerer Hitze (ungefähr 60 °C bis 70 °C) und regelmäßigem Wenden für ca. 15 Minuten garen, bis das Filet im Kern knapp 60 °C erreicht.
- Pflanzenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Auberginenwürfel bemehlen und in heißem Öl unter regelmäßigem Schwenken für 3 Minuten frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Von einer Gurke ein ca. 10 cm großes Stück abschneiden. Das Stück der Länge nach sowohl schälen als auch in dünne Scheiben schneiden. Gurkenschale und Scheiben anschließend in feine Streifen schneiden.
- Das Fleisch aus dem Sud nehmen, in Streifen schneiden und mit etwas Sud beträufeln. Zusammen mit den Auberginenwürfeln auf Tellern anrichten, mit den Gurkenstreifen garnieren und nach Belieben mit Pfeffer würzen. Dazu die Ponzu reichen.

Lachsfilet mit Asia-Gemüse

Rezept von Sarah Henke



Einfach, frisch und umwerfend lecker: Diese Vorspeise macht nicht nur optisch einen guten Eindruck. Sie lässt sich auch im Handumdrehen zubereiten und wird durch Fermente, Pak Choi und Shiitake-Pilze sehr gesund. Für den geschmacklichen Frischekick sorgt das Topping aus Frühlingszwiebeln.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Shiitake-Pilze
- ca. 100 ml Birnensaft
- ca. 100 ml Passionsfruchtsaft oder Nektar / Maracujasaft oder Nektar
- 2 EL helle Misopaste
- 2 EL helle Sojasauce
- 4 EL Austernsauce
- 1 EL Gochujang (Chilipaste)
- 2 Pak Choi
- 4 Stangen Frühlingszwiebeln
- 400 g Lachsfilet (möglichst frisch in Sushi-Qualität)
- 4 EL geröstetes Sesamöl
- Etwas neutrales Pflanzenöl zum Braten
- Nach Belieben weißer und schwarzer Sesam

Zubereitung:

- Von den Shiitake-Pilzen den Strunk entfernen und die Pilze in feine Streifen schneiden.
- Die Säfte mit 1 EL der Misopaste verrühren, Sojasauce, 2 EL Austernsauce und Gochujang dazugeben und vermischen.
- Die einzelnen Blätter vom Pak Choi abtrennen und der Breite nach in fingerbreite Streifen schneiden.
- Für die Deko von den Frühlingszwiebeln den grünen Teil abschneiden und der Länge nach aufschneiden. Zu einer Bahn aufklappen, von der kurzen Seite her aufrollen, feine Scheiben davon abschneiden und vorübergehend in eine Schale mit Wasser geben, damit sie nicht austrocknen.
- Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden.
- Das Lachsfilet in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, das geröstete Sesamöl mit 2 EL Austernsauce und 1 EL der Misopaste mischen und die Lachsstreifen damit marinieren.
- In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen, die Shiitake-Pilze darin anbraten und gelegentlich wenden.
- Die dickeren Teile des Pak Choi sowie die weißen Teile der Frühlingszwiebeln hinzugeben und weiter anbraten.
- Zuletzt die zarten grünen Blätter des Pak Choi in die Pfanne geben, einmal kurz heiß werden lassen, mit der Sauce aus Säften und Fermenten ablöschen und etwa 2 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.
- Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf Teller verteilen.
- In der Pfanne mit etwas Öl den Lachs bei mittlerer Hitze für jeweils 1 bis 2 Minuten von allen Seiten nur kurz anbraten, sodass er innen noch glasig ist.
- ➔ **TIPP:** Hierfür wirklich nur sehr frischen Lachs in Sushi-Qualität verwenden oder alternativ den Lachs durchgaren lassen.
- Den Lachs auf dem Gemüse anrichten, den grünen Teil der Lauchzwiebeln aus dem Wasser nehmen, den Lachs damit garnieren und mit weißem und schwarzem Sesam bestreuen.