



Zutaten

Rindsfilet-Tataki:

- 1 EL Blackbean-Sauce (aus dem Asienladen)
- 1 EL Sesamöl
- 400 g Rindsfilet
- 1 TL Öl zum Braten

Sesamsala:

- 2 EL Sojasauce
- 2 EL süsse Chilisauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL gerösteter Sesam

Chili-Kartoffel-Püree:

- 500 g mehliges Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- Salz
- 500 g Butter
- 100 ml Vollmilch, heiss
- 2 EL Rahm
- 1 rote Chili, fein gewürfelt
- einige Tropfen Chiliöl
- 1/2 TL schwarzer Sesam als Garnitur

RINDSFILET-TATAKI MIT SESAMSALA UND CHILI-KARTOFFEL-PÜREE

Die Blackbean-Sauce mit dem Sesamöl mischen und das Rindsfilet damit bestreichen.

In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank 3 Stunden marinieren.

Das Rindsfilet in einer beschichteten Pfanne im sehr heissen Öl rundherum kurz anbraten. Beiseite stellen.

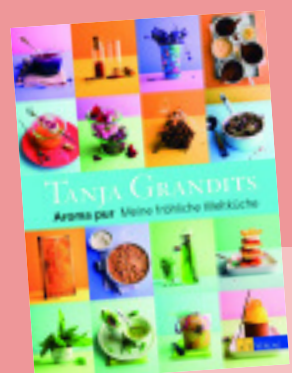
Alle Zutaten für die Sesamsala mischen.

Die Kartoffeln in kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Salzen und die Hitze reduzieren. Die Kartoffeln weich kochen, abgiessen

und gut ausdampfen lassen. Dann durchpassieren und mit einem Holzlöffel die Butter darunter-rühren. Die heisse Milch, den Rahm und die Chili daruntermischen und mit Salz und Chiliöl abschmecken.

Das Rindsfilet fein aufschneiden, auf die Teller legen und mit der Sesamsala beträufeln.

Das Kartoffelpüree mit Hilfe eines Metallrings dazu anrichten und mit dem schwarzen Sesam bestreuen.



Quellenhinweis

Tanja Grandits
«Aroma pur»
Meine fröhliche Weltküche
AT Verlag,
www.at-verlag.ch