RS.. PoS
NETZBETRIEB | EC-TERMINALS
KREDITKARTENAKZEPTANZ

LECKER BUNT
Kampagne für kulturelle und kulinarische Vielfalt

IMAGE BY EAK_KKK ON PIXABAY

Gyo no tataki

SCHARF GEBRATENES RINDERFILET MIT GURKEN

PHOTO © ALTENGARTEN.DE

HIDENORI YOSHIMATSU
Kyoto by Japan, Düsseldorf
Wurzeln in Japan

ZUTATEN für 4 Personen

450 g Rinderfilet/-lende
2 TL Öl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
4 EL Reisessig
½ Freilandgurke
4 EL Sojasoße
1 durchgepresste Knoblauchzehe
1 daumengroßes Stück Ingwer geschält und feingerieben
1 Schale Kresse
1 TL Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Das Rinderfilet mit dem Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen.
Eine große Schüssel mit Eiswasser bereitstellen.

Eine Grill- oder schwere Bratpfanne stark erhitzen, das Filet rundum scharf anbraten.
Den Reisessig über das Fleisch gießen (macht es zart) Filet für einige Sekunden in das Reiswasser tauchen, um den Garprozess abzubrechen. Mit Küchenpapier abtupfen und mit einem sehr scharfen Messer in dünne Scheiben (ca. 5 mm) schneiden.

Die Scheiben auf das Schneidebrett legen und mit der flachen Hand klopfen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Hälften in Stäbchen schneiden und in das Fleisch einschlagen.
Anrichten.

Mit Sojasoße beträufeln, mit Ingwer, Knoblauch und Kresse und Sesamsamen garnieren.