

Koreanische Steak-Fladen mit Kimchi

Zutaten für 4 Personen:

2 Rumpsteaks oder Lendensteaks, je 4 cm dick (ca. 700 g)
1 EL Olivenöl
600 g grobes Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

16 kleine Tortillafladen, leicht geröstet
150 g japanische Mayonnaise
160 g fein gehackter Daikon-Rettich
200 g küchenfertig gekauftes Kimchi
1 Bund Koriander

Sauce

2 EL Austernsauce
1 EL chinesischer Kochwein (Shaoxing)
1 EL fein geriebener Ingwer
1 TL getrocknete Chiliflocken
1 EL fein geriebener Palmzucker oder brauner Zucker

Zubereitung

Die Steaks mit Öl einreiben.

Die Hälfte des Salzes auf einem Brett verteilen, die Steaks darauflegen und mit dem restlichen Salz bedecken. 20 Minuten ruhen lassen.

Das Salz mit einem Küchenpapier vollständig vom Fleisch entfernen. Die Steaks pfeffern.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Eine Grillpfanne (oder den Grill) erhitzen.

Die Steaks von jeder Seite 2-3 Minuten oder nach Belieben länger garen und dabei minütlich wenden. In den letzten 30 Sekunden das Fleisch mit der Ingwersauce bestreichen und wenden, so dass es von beiden Seiten karamellisiert. Die Steaks bis zum Servieren mit Alufolie bedeckt 5 Minuten ruhen lassen, dann in dünne Streifen schneiden.

Anrichten

Die Tortillas mit japanischer Mayonnaise bestreichen. Darauf Daikon-Rettich, Fleisch, Kimchi und Koriander verteilen und servieren oder verpacken und mitnehmen.

Süßkartoffelsalat mit Scampi und Limetten-Pfeffer-Dip (nur online)

Zutaten für 4 Personen:

Süßkartoffelsalat

200 g Süßkartoffeln
4 TL Mango-Chutney
16 kleine, küchenfertige Scampi oder Garnelenschwänze (frisch oder TK)
4 EL Pflanzenöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
6 EL Maiskörner aus der Dose
6 EL Kidneybohnen aus der Dose
2 Handvoll Rucola

Dip

2 EL Mayonnaise
4 EL Crème fraîche
Saft von 1 Limette
2 TL geschroteter schwarzer Pfeffer
Salz
etwas Honig

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen, würfeln und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 7 Minuten garen. Abschütten, Süßkartoffeln erkalten lassen und mit Mango-Chutney mischen.

Die Scampi nach Geschmack in mundgerechte Stücke schneiden oder ganz lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scampi darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Dip Mayo, Crème fraîche und Limettensaft vermengen, Pfeffer unterrühren und mit Salz und Honig abschmecken.

Anrichten

Süßkartoffeln, Mais, Bohnen und Rucola schichtweise in verschließbare Einweggläser zum Mitnehmen füllen, dabei den Dip in die Mitte geben und Scampi draufsetzen.

Lachspfannkuchen mit Frischkäse

Zutaten für 2 Personen:

Pfannkuchen

Teig

200 g Weizenmehl (Type 405)

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

250 ml Milch

1 Ei

2 EL Pflanzenöl

Füllung

3 EL Doppelrahmfrischkäse

etwas Milch

2 EL Sahnemeerrettich

1 EL Honig

1 EL gehackte Pinienkerne

1 TL kleine Kapern

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

¼ Kopf Radicchio

4 Scheiben guter Räucherlachs

Zubereitung

Das Mehl mit etwas Salz und Zucker vermengen. Die Milch unter Rühren dazugeben. Das Ei hineingeben und kräftig verrühren. Den Teig etwas ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Frischkäse mit einem Schluck Milch, Sahnemeerrettich und Honig cremig rühren. Pinienkerne und Kapern unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Radicchio fein schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und eine Schöpfkelle Pfannkuchenteig in die Pfanne geben. Mithilfe eines Pfannenwenders wenden und von der zweiten Seite goldgelb ausbacken. Nacheinander vier Pfannkuchen ausbacken.

Anrichten

Jeden Pfannkuchen mit der Frischkäsecreme bestreichen, mit Lachs und Radicchio belegen und stramm, wie einen Wrap, aufrollen. Mit Klarsichtfolie fest einwickeln und zum Transportieren in eine Dose geben.