

Rinder-Tataki mit Tamari



Beschreibung

Ein japanisch inspiriertes Vorspeisen-Gericht: außen kurz und heiß angebraten, innen zart-rosa. Tamari unterstreicht die feine Rindfleischnote mit einer klaren Umami-Tiefe. Ideal als leichtes Hauptgericht oder als edle Vorspeise.

Zutaten

- Rinderfilet oder Roastbeef (am Stück) – 300 g
- Tamari (Gerste + Erbsen) – 2 Esslöffel
- Reisessig – 1 Esslöffel
- Ingwer (frisch, gerieben) – 1 Teelöffel
- Knoblauch (fein gehackt) – 1 Zehe
- Sesamöl – 1 Teelöffel
- Öl zum Anbraten
- Frühlingszwiebeln, Sesam – zum Garnieren

Zubereitungsschritte

1. Tamari, Reisessig, Ingwer, Knoblauch und Sesamöl verrühren.
2. Das Rindfleisch salzfrei trocken tupfen und in sehr heißem Öl rundum 30–45 Sekunden pro Seite anbraten.
3. Sofort in die Tamari-Marinade legen und 10–15 Minuten ziehen lassen (gelegentlich wenden).
4. Aus der Marinade nehmen, dünn aufschneiden und mit etwas Marinade beträufeln.
5. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren und sofort servieren.

Tipp

- Für saubere Scheiben das Fleisch vor dem Aufschneiden kurz (10 Min.) kühlen.
- Schmeckt auch mit einem Spritzer Zitronensaft oder etwas geriebenem Rettich.