REZEPT · 4 PERSONEN

Lauwarmer Sushi Reis | Erdnusssauce | Brokkoli | Tataki vom Rind | Fisch | Aubergine

RAUSCH
familienwerkstatt.de · esswerkstatt.de · kaufRausch.store

Tataki

ZUTATEN

400 g	Filet vom Weiderind
	alternativ Kabeljau oder Aubergine
	Sojasauce
	Tannennadel Kernöl◆
	Rau(s)ch Salz◆

ZUBEREITUNG

Für das Tataki das Fleisch kreuzweise einschneiden und mit der Sojasauce und dem Tannennadel Kernöl marinieren. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen und dann von beiden Seiten scharf anbraten. Mit dem Rau(s)ch Salz würzen und servieren.

Erdnusssauce

ZUTATEN

2 EL	Olivenöl
150 g	Zwiebeln
150 g	Steinchampignons
20 ml	weißer Balsamico
200 g	Schältomaten
150 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Erdnussbutter ungesüßt
	Rau(s)ch Salz◆
	Rauchpaprika
	Thymian
	Chili
	Speisestärke
	Butter
100 g	Erdnüsse gesalzen

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und die Champignons in Olivenöl andünsten, mit Balsamico ablöschen und mit den Schältomaten, Brühe und Erdnussbutter auffüllen. Würzen und alles weich kochen lassen. Die Sauce mixen und fein passieren, eventuell mit Speisestärke binden und die gerösteten Erdnüsse zugeben.

Sushi Reis

ZUTATEN

300 g	Reis (am besten weißer, rundkörniger Sushi Reis)
1 Stück	Kombu (optional)
300 ml	Wasser
4 EL	Reisessig
2 EL	Zucker
½ TL	Steinsalz

ZUBEREITUNG

Den Reisessig mit Zucker und Salz aufkochen und beiseitestellen. Den Sushi Reis mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Kombu und 300 ml Wasser zugeben und mit Deckel aufkochen. Jetzt auf kleiner Hitze circa 13 Minuten mit Deckel köcheln lassen.

Danach ausgeschaltet mit Deckel 10 Minuten quellen lassen. Den Reis mit dem Essigsud abschmecken und lauwarm anrichten.

Brokkoli

ZUTATEN

1	großer Brokkoli
	Rau(s)ch Salz◆
40 g	Butter

ZUBEREITUNG

Den Brokkoli in kleine Röschen putzen, langsam in der Butter gar braten und mit dem Salz würzen.

NOTIZEN

◆ kaufRausch-Produkt · erhältlich unter kaufRausch.store