

Roastbeef-Tranchen, Mango-Salat und Erdnuss-Butter-Dip

Für zwei Portionen

150 g Roastbeef	1-2 Mango	1 Mini Romanasalat-Herz
1/8 Stengel Zitronengras	2 EL Sesam (weiß, geröstet)	1-2 EL Sesamöl (geröstet)
2 EL Erdnussbutter	1 EL Crème-fraîche	1 Schuss Brühe
1 Schuss Pflanzenöl	Salz	Zucker
Chilipulver		

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Wenig Zitronengras mit einer feinen Reibe hineinraspeln, gerösteten Sesam und geröstetes Sesamöl zugeben, alles gut vermengen und mit je einer kleinen Prise Salz und Zucker abschmecken.

Die Erdnussbutter und die Crème Fraîche zusammen mit einem Schuss Brühe, einer Prise Salz und einer Prise Chili in einen Mixbecher oder einen kleinen Messbecher füllen und mit Hilfe eines Pürierstabes mixen. Anschließend so viel Pflanzenöl langsam mit dem Pürierstab hineinmixen, bis die Konsistenz des Dips ähnlich einer Mayonnaise ist.

Das Roastbeef der Länge nach halbieren, in dünne Tranchen schneiden und in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett braten. (Das gleiche Prinzip wie bei einem asiatischen Teppanyaki-Grill). Die Oberseite des Fleisches mit einer Prise Salz würzen, das Fleisch wenden, von der anderen Seite ebenfalls rösten und aus der Pfanne nehmen, solange das Fleisch noch nicht durchgebraten ist. Einzelne Blätter des Romana-Salatherzens auf zwei Tellern verteilen, den Mangosalat in die Blätter füllen, die Roastbeeftranchen dazusetzen und mit dem Erdnussbutter-Dip überziehen.

Alexander Herrmann am 06. Mai 2015