

Surf-and-Turf mit Wachtel-Ei und Mini-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für Rind und Lachs:

200 g Rinderfilet 3 Scheiben Lachs, geräuchert Butter

Für den Mango-Salat:

$\frac{1}{2}$ - 1 Mango Ingwer, Chiligewürz

Für den Joghurt:

150 g Joghurt Abrieb einer Limette Salz, Zucker

2-3 Scheiben Toastbrot 6-8 Wachteleier Butter, Gewürzgurken

Für Rind und Lachs:

Das Rinderfilet und den Lachs in Scheiben schneiden.

Das Rind in einer Pfanne in schäumender Butter anbraten und von der Platte nehmen. In der Resthitze der Pfanne ziehen lassen, erst dann nach Geschmack würzen.

Für den Mango-Salat:

Die Mango in Würfel schneiden und mit einer Chiligewürzmischung würzen. Den Ingwer zu den Mangowürfeln reiben und durchrühren.

Für den Joghurt:

Den Joghurt mit Salz, Zucker und Limettenabrieb anrühren.

Das Toastbrot in kleinere Quadrate schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Nun die Wachteleier in eine Pfanne schlagen und ein Stück Butter dazugeben, die Pfanne vom der Flamme nehmen, die Eier durchrühren und würzen.

Die Toastscheiben aus der Pfanne nehmen, den Joghurt auf die Toastquadrate geben und darauf jeweils eine halbierte Gewürzgurke legen.

Das Fleisch in der Mitte des Tellers anrichten und darauf das Rührei drapieren. Den Lachs neben dem Rinderfilet drapieren.

Alfons Schuhbeck am 08. Juli 2017