

Thai Caprese Surf-and-Turf mit Knoblauch-Brot

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

2 Riesengarnelen Olivenöl Salz

Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 180 g 4 EL brauner Zucker Öl, Salz, Pfeffer

Für das Thai Caprese:

250 g Tomaten (bunt) 1 reife Mango $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Schote Chili 250 g Büffelmozzarella $\frac{1}{4}$ Bund Koriander

Für das Dressing:

2 EL Mangosaft 3 EL Pfirsichessig (alternativ weißer Balsamico)
2 $\frac{1}{2}$ EL geröstetes Sesamöl 2 $\frac{1}{2}$ EL natives Olivenöl 1 Prise Zucker
Salz Pfeffer

Für das Knoblauchbrot:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta 1 Zehe Knoblauch 1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian 1 Zweig Rosmarin

Für die Garnelen:

Die Garnelen salzen und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig braten.

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rinderfilet salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Die obere Seite flambieren. Zucker zum karamellisieren dazugeben. Anschließend im Ofen ziehen lassen.

Für das Thai Caprese:

Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die Mango schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Büffelmozzarella ebenfalls in feine Scheiben schneiden und abwechselnd mit Tomaten und Mango auf einem Teller anrichten. Die Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben hobeln und über Tomaten, Mango und Büffelmozzarella verteilen.

Die Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Caprese mit Chili und Koriander garnieren.

Für das Dressing:

Aus Mangosaft, Pfirsichessig, Sesamöl, Olivenöl das Dressing anrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell einer Prise Zucker abschmecken und gleichmäßig über das Caprese geben.

Für das Knoblauchbrot:

Den Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Das Brot in Scheiben schneiden und mit Öl, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in einer Pfanne goldbraun anrösten.

Thai Caprese Surf & Turf mit geröstetem Knoblauchbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Ballschuh am 10. Oktober 2017