

Rinderherz | Teriyaki Sauce | Glasierte Möhren

Rezeptvorschlag



ZUTATEN

Für 2 Portionen

Ca. 600 g	Rinderherz
Etwas	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Bio-Karotten mit Karottengrün
75 ml	Sojasauce
75 ml	Mirin
75 ml	Sake
1 EL	Geröstete Sesamsamen
1/2 Stück	Knoblauchzehe
1/2 Stück	Ingwer
1/2 EL	Speiseöl
1/2 EL	Sesamöl
25 g	Rohrohrzucker
Etwas	Butter
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die selbstgemachte Teriyaki Sauce das Speise- und Sesamöl mit dem grob geschnittenen Ingwer und Knoblauch leicht anbraten (die Stücke werden später wieder entfernt). Zucker hinzugeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Im Anschluss vorsichtig mit etwas Sojasauce ablöschen und vermischen. Danach die restliche Sojasauce, Mirin und Sake hinzugeben und bei mittlerer Hitze auf die gewünschte Konsistenz reduzieren. Knoblauch und Ingwer entfernen, Sesam unterrühren und abkühlen lassen.

Rinderherz | Teriyaki Sauce | Glasierte Möhren

Rezeptvorschlag



Die Karotten mit 2-3cm Karottengrün abschneiden und gut Waschen. Die Karotten Längs halbieren und in der Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen und Salzen (nicht zu dunkel werden lassen). Im Anschluss 3 EL unserer Teriyaki Sauce mit 50ml Wasser vermischen und die Karotten damit ablöschen. Bei mittlerer Hitze mit Deckel für 6-8 Minuten dünsten. Den Deckel entfernen, die Flüssigkeit reduzieren und die Karotten darin Schwenken, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist.

Das Rinderherz über Nacht im Kühlschrank auftauen und im Anschluss überschüssiges Fett und die Außenhaut abschneiden. Auf dem Grill oder in der Pfanne scharf anbraten – anschließend im Ofen bei 120 Grad auf den gewünschten Gargrad ziehen lassen (Empfehlung: 58 Grad).

Das Herz in dünne Scheiben schneiden, auf einen vorgewärmten Teller geben und mit der Teriyaki Sauce, etwas Sesam und den Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp: Optional kannst Du das Herz vakuumieren und bei 58 Grad für 6-8 Stunden sous-vide garen und im Anschluss in der Pfanne nur noch scharf anbraten. Das verändert die Struktur und macht das Muskelfleisch noch ein gutes Stück zarten.