

Einfach. Gut. Bachmeier Tatiki Rindfleischröllchen und Thunfisch

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/einfach-gut-bachmeier-tatiki-rindfleischröllchen-und-thunfisch-rezept-100.html](http://br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/einfach-gut-bachmeier-tatiki-rindfleischröllchen-und-thunfisch-rezept-100.html)



Rezept für 4 Personen

Zubereitung:

Für die Tataki Rindfleischröllchen:

- 100 g Rinderfilet oder -hüfte
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl
- Zitronensaft
- 1 Schwarzwurzel
- 100 ml Milch
- Salz
- 1 Essiggurke
- 1 Eigelb
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Essiggurkenwasser
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Schnittlauchröllchen
- Cayennepfeffer

Für die Tataki Thunfisch:

- 100 g Thunfisch (beste Qualität)
- 1 TL Meersalz
- 2 EL geschroteter Pfeffer
- 1 Bund grüner Spargel
- Salz
- Zucker
- Zitronensaft
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Walnussöl
- Saft von ½ Limette
- 1 EL Sojasauce
- 1 Frühlingszwiebel
- etwas Meerrettich oder Wasabipaste (grüner Meerrettich)

Zubereitung:

1. Für die Rindfleischröllchen das Fleisch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten bei starker Hitze 2 bis 3 Minuten braten. Sofort etwa 10 Sekunden in Eiswasser tauchen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen. Das Olivenöl auf einem Teller mit etwas Zitronensaft mischen. Das Fleisch in 12 dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl-Zitronensaft-Mischung marinieren.

2. Die Schwarzwurzel putzen und schälen und in die mit Wasser gemischte Milch legen. Herausnehmen und in 24 Streifen (etwa 8 cm lang und ½ cm breit) schneiden. In kochendem Salzwasser 4 bis 6 Minuten bissfest blanchieren. In Eiswasser abschrecken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Je 2 Streifen in 1 Scheibe Fleisch wickeln.

3. Die Essiggurke in feine Würfel schneiden. Eigelb, Senf und Gurkenwasser verrühren. Das Öl in einem dünnen Strahl unter Rühren einlaufen lassen und zu einer dicklichen Mayonnaise weiterschlagen. Gurken und Schnittlauch untermischen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Je 1 TL Sauce auf die Tataki geben.

4. Für den Thunfisch den Fisch in Meersalz und dem geschroteten Pfeffer wälzen und in Backpapier wickeln. In einer beschichteten Pfanne auf allen Seiten etwa 2 Minuten heiß anbraten. Sofort etwa 10 Sekunden mit dem Backpapier in das Eiswasser tauchen.

5. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abbrechen. Den Spargel in Salzwasser mit 1 Prise Zucker und etwas Zitronensaft etwa 8 Minuten bissfest garen.

6. Inzwischen aus Sesam- und Walnussöl, Limettensaft und Sojasauce eine Vinaigrette zubereiten. Den Spargel aus dem Wasser nehmen und darin wenden. Herausnehmen, auf einem Teller anrichten. Den Fisch in dünne Scheiben schneiden, auf den Spargel legen und mit restlicher Vinaigrette beträufeln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen, in Ringe schneiden und darüberstreuen. Mit Salz würzen und einige Meerrettich- oder Wasabitropfen auf den Fisch setzen.