



HOLGER BODENDORF

persönlich

IBERICO-SCHWEINESCHULTER / THUNFISCH / SCHWARZER RETTICH / WASABICREME / EINGELEGTER INGWER

(für 4 Personen)

Schweineschulter

- 1 Stk. schwarzer Rettich
- 200g Presa vom Ibérico-Schwein
(Stück des oberen Schulterblatts)
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- das Fleisch parieren, vakuumieren und im Wasserbad bei 57 °C ca. 2 Stunden garen
- danach die Vakuumverpackung entfernen
- Duett aus zartem Langkorn- und edlem Wildreis mit Salz und Pfeffer würzen
- kurz von allen Seiten heiß anbraten, klein schneiden und eventuell mit Salz nachwürzen

Thunfisch

- 120g Thunfischfilet (Sashimi-Qualität)
- 1 EL Öl
- Bengalischer Pfeffer
- das Thunfischfilet in 4 gleich große Rechtecke schneiden und in Olivenöl von allen Seiten kurz anbraten, mit Salz und bengalischem Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden

Schwarzer Rettich:

- 1 Stk. schwarzer Rettich
- Den schwarzen Rettich zu kleinen Segeln formen und 2 Stunden in Eiswasser legen

Wasabicreme

- 500g mehlig kochende Kartoffeln,
- 120g Schmand
- 1 EL Wasabipaste
- 130g Butter
- 3 EL Milch
- 200g ORYZA Langkorn & Wildreis
- 1 EL reduzierte Teriyakisauce
- 80g eingelegte Ingwer
- Himalaya-Salz aus der Mühle
- während der Garzeit die Wasabicreme zubereiten
- dafür die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und weich kochen
- nach dem Abgießen Schmand, Wasabipaste, zerlassene Butter und Milch hinzufügen und alles zusammen glattrühren
- mit Himalaya-Salz würzen und warm stellen
- anschließend den ORYZA Langkorn & Wildreis nach Anweisung auf der Packung garen

Anrichten

- den Thunfisch, das Fleisch und den Reis auf einem Teller anrichten und mit den Rettichsegeln, der Wasabicreme, dem eingelegten Ingwer und der reduzierten Teriyakisauce dekorieren

