



Schudel on the Rocks – jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auf ProSieben Schweiz

KRÄUTER SALÄTCHEN

Dill
Kerbel
Minze
Italienische Petersilie
1 Rüebli
4 Radiesli
1 Knoblauchzehe
¼ Zitrone, Saft
1 TL Meersalz
1 EL Olivenöl

Radiesli waschen, rüsten,
hulbieren und in fein run-
terschneiden und in feine
Streifen schneiden.

Kräuter zupfen. Schnittlauch
in lunge Stücke schneiden.
Rüebli schülen und in feine
Julienne schneiden.

Alles mit den Kräutern
mischen. Mit etwas Olivenöl
und wenig Meersalz mischen.



Menü

BEEF TATAKI

Mit wenigen Handgriffen
zum maximalen Geschmack
auf dem Plattenteller

für 2 Personen

SESAM SALSA

Sesum, weiss + schwarz
1 Limette, Saft
2 EL Sojasauce
1 EL flüssiger Honig
2 EL Sesumöl

Heller Sesum in einer Brut-
pfanne ohne Öl kurz anrös-
ten, schwarzer Sesum beige-
ben, von der Hitze nehmen.

Limettensaft, Sojasauce und
etwas Honig begeben und
kurz erwärmen.

Sesumöl begeben und von
der Hitze nehmen.

FLEISCH

1 EL Blackbean Sauce
1 EL Sesumöl
1 EL Sojasauce
Herbamare Trocomure
250 g Bio Weiderindfilet
1 Belper Knolle

Fleisch mit Haushaltspapier
trocken tupfen. Blackbe-
an Sauce, Sesumöl, etwas
Sojasauce und Herbamare
mischen und die Sauce in
das Fleisch einmassieren.

Fleisch in einen Zip-Beutel
geben und im Kühlschrank
für 12 Stunden marinieren
lassen.

Marinade abtupfen. Fleisch
in der heissen Brutpfanne in
etwas Öl auf beiden Seiten
kurz anbraten.

Kurz stehen lassen, in Trun-
chen aufschneiden und auf
Tellern unrichten, mit Se-
sum-Salsu betrüpfeln.

Mit Kräutersalat, Se-
sum-Salsu und Belper Knolle
servieren.

BLACKBEAN SAUCE

1 Dose rote Kidneybohnen
etwas Bouillon
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenpüree
1 EL Kreuzkümmel
2 EL Sojasauce

Bohnen abgiessen, abspülen
und gut utropfen. Zwiebel
schülen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne
erhitzen, Bohnen, Zwiebeln,
Tomatenpüree und Kreuz-
kümmel begeben und un-
schwitzen.

Bouillon und Sojasauce bei-
geben und weichkochen, bis
fast alles Flüssigkeit ver-
kocht ist. Bohnen pürieren

KREUZ KÜMMEL

asiatische Pflanze
mit kreuzförmiger
Blattstellung



mehr unter

Schudel on the Rocks.ch