

SURF'N'TURFER

Episode 031 Surf'n'Turfer / Flavorites – Jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auf ProSieben Schweiz

Rezept für 2 Personen

SURF'N'TURFER

250g Hackfleisch (gemischt Kalb/Rind)
 4 Black Tiger Shrimps à je ca. 30 g
 1 Stängel Zitronengras
 15 Koriandersamen
 ½ Chilischote
 1 Limette, Schale
 3 EL Sojasauce
 1 altes Brötchen
 1dl Milch
 1 Eigelb
 etwas Olivenöl, Sesamsamen

1. Die Black Tiger Shrimps aus der Schale lösen und in Streifen schneiden. Mit dem Hackfleisch vermischen.

2. Ein altes Brötchen in Stücke brechen, Milch dazu giessen und weich werden lassen.

3. 1 Ei zur Fleischmasse geben. Zitronengras fein schneiden, Koriandersamen mit dem Messer klein hacken, die Chilischote entkernen und schneiden. Ein Stück Limettenschale abschneiden und fein hacken. Alles zur Burgermasse, bzw. zum Surf'n Turfer geben und vermischen.

4. Mit Sojasauce würzen, das eingeweichte Brötchen dazu geben und alles nochmals gut durchkneten. Stehen lassen.

5. Zum Formen der Burger die Hände mit etwas Öl beträufeln und die Fleischmasse formen. Von beiden Seiten mit Sesam bestreuen und auf dem Grill braten. Mit dem Gewürzreis und einer guten Portion Gemüse-Salsa anrichten.

GEWÜRZREIS

1 grosse Tasse Jasminreis
 1 Lorbeerblatt
 ½ Sternanis
 1 Wacholderbeere
 1 Nelke
 ½ Zimtstängel

1. Den Reis mehrmals gut waschen, bis das Wasser nicht mehr weiss, sondern klar abfließt.

2. Gewaschenen Reis in die Pfanne des Reiskochers geben. Die Gewürze dazu legen: das Lorbeerblatt, etwas Sternanis, eine Wacholderbeere und eine Nelke sowie einen halben, zerkleinerten Zimtstängel.

3. Kaltes Wasser dazu giessen, etwa eine Daumenbreite höher als die Reiskörner. In den Reiskocher stellen und kochen lassen.

4. Zum Anrichten eine Tasse mit Olivenöl ausreiben, den Reis einfüllen und auf einen Teller stürzen.

GEMÜSE-SALSA

1 Tomate
 1 Spitzpaprika
 1 Chili
 4 Knoblauchzehen
 3 grüne Spargeln
 3 Frühlingszwiebeln
 frischer Basilikum
 frischer Peterli
 1 EL Olivenöl
 1 Prise Salz
 3 Spritzer Balsamico
 ½ Zitrone, Saft

1. Die Tomate, den Spitzpaprika, die Chili, die Knoblauchzehen, die Spargeln und den weissen Teil der Frühlingszwiebeln ganz auf den Grill legen und von beiden Seiten anrösten.

2. Das geröstete Gemüse fein schneiden. Etwas geschnittenen Basilikum und Peterli darunter mischen. Mit wenig Olivenöl und Salz, etwas Balsamico und Zitronensaft würzen. Das Grüne der Frühlingszwiebeln hacken und unter die Salsa ziehen.



Reis und Gewürze in einen Topf und schon kommt ein Gemüsereis daher, der nach der halben Welt schmeckt. Kleiner Aufwand – maximales Resultat. Auch bei der Gemüse-Salsa ist der Trick ziemlich einfach: alles Gemüse auf den Grill, das bringt Extra-Aroma ohne Vergleich.

Dieses Rezept stammt aus
 Flavorites von René Schudel

Flavorites.com