



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## JAPANISCHES SELLERIE-STEAK



### HAUPTZUTAT

Gemüse

### ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 1 Stunde

### PORTIONEN

4

### ZUTATEN

#### Für die Wafu-Sauce:

- 1 Schalotte, geschält und fein gehackt
- 1 Stück Ingwer (1 cm), geschält und gerieben
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Mirin (Reiswein)
- 2 EL Reissessig
- 1½ EL Sesamöl
- ½ EL Sesam

#### Für die Sellerie-Steaks:

- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 großer Knollensellerie, geschält
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL Sesam
- ½ Schale Gartenkresse
- 2 Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

### ZUBEREITUNG

- 1) Für die Wafu-Sauce Schalotte, Ingwer, Sojasauce, Mirin, Reissessig, Sesamöl und Sesam in einer Schüssel verrühren und eine halbe Stunde beiseitestellen, damit sich die Aromen entfalten können.
- 2) Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in einer Wok-Pfanne (z.B. von Le Creuset) erwärmen. Die Knoblauchscheiben langsam darin anbraten, bis er goldbraun ist. Anschließend mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf ein Küchentuch legen.
- 3) In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C (Gas: Stufe 6, Umluft: 180 °C) vorheizen. Den Knollensellerie in vier 2–2,5 cm dicke Scheiben schneiden und nach Geschmack mit Pfeffer würzen. Pflanzenöl in der Wok-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Sellerie-Steaks pro Seite ca. 4 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
- 4) Anschließend die Wafu-Sauce darüber geben, die Wok-Pfanne in den Ofen stellen und die Sellerie-Steaks 8–10 Minuten garen, bis sie weich sind (ein Gemüsemesser sollte mühelos in die Mitte gestochen werden können). Die Wok-Pfanne aus dem Ofen nehmen, die Sellerie-Steaks auf ein Schneidebrett legen und wie ein Steak aufschneiden. Anschließend auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Sauce aus der Pfanne darüber geben und servieren. Mit Sesam, Gartenkresse, Frühlingzwiebeln und gebratenen Knoblauchscheiben garnieren.

#### Anmerkungen des Kochs:

- Anstatt die Wafu-Sauce von Hand zuzubereiten, können Sie auch alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und verrühren, bis Zwiebeln und Ingwer zerstoßen sind. In einem Glas und im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Gericht bis zu einem Monat lang (es wird nicht schlecht, aber die Aromen werden schwächer).