



**Andrea Ballschuh**

## Thai Caprese Surf & Turf mit geröstetem Knoblauchbrot

Zutaten für zwei Personen

**Für die Garnelen:** Die Garnelen salzen und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig braten.

2 Riesengarnelen (küchenfertig)  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

**Für das Rinderfilet:** Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 Rinderfilet à 180 g (Färse) Rinderfilet salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Die obere Seite flambieren. Zucker zum karamellisieren dazugeben. Anschließend im Ofen ziehen lassen.  
4 EL brauner Zucker  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für das Thai Caprese:** Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in feine

250 g Tomaten (bunte gemischte Tomaten) Scheiben schneiden. Die Mango schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Büffelmozzarella ebenfalls in feine Scheiben schneiden und abwechselnd mit Tomaten und Mango auf einem Teller anrichten. Die Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben hobeln und über Tomaten, Mango und Büffelmozzarella verteilen.  
1 reife Mango  
½ rote Zwiebel  
½ Schote Chili  
250 g Büffelmozzarella  
¼ Bund Koriander Die Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Caprese mit Chili und Koriander garnieren.

**Für das Dressing:** Aus Mangosaft, Pfirsichessig, Sesamöl, Olivenöl das Dressing anrühren.

2 EL Mangosaft  
3 EL Pfirsichessig (alternativ weißer Balsamico)  
2 ½ EL geröstetes Sesamöl  
2 ½ EL natives Olivenöl  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Mit Salz, Pfeffer und eventuell einer Prise Zucker abschmecken und gleichmäßig über das Caprese geben.

**Für das geröstete Knoblauchbrot:** Den Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Den

½ Ciabatta Knoblauch abziehen und andrücken. Das Brot in Scheiben schneiden und mit Öl, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in einer Pfanne goldbraun anrösten.  
1 Zehe Knoblauch  
1 EL Olivenöl  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin

Thai Caprese Surf & Turf mit geröstetem Knoblauchbrot auf Tellern anrichten und servieren.