

Wing Steak

Humus | Joghurt

Zutaten:

- 2 Wing Steaks
- 30 g Kichererbsen (eingeweicht 150 g)
- 250 ml Gemüsefond
- 100 g Sesampaste
- 1/2 Knoblauchzehe
- 100 g Joghurt
- 1 Prise Cumin (Kreuzkümmel)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Zitrone
- Granatapfelkerne
- Micro-Blutampfer
- Butter
- geklärte Butter



Zubereitung:

Das Wing Steak von allen Seiten salzen, anbraten und bei 120 Grad Ober-/Unterhitze rund 40 min auf eine Kerntemperatur von 54 Grad garen und anschließend kurz in der Pfanne mit etwas geklärter Butter nachbraten.

Für den Humus 30 g Kichererbsen einweichen (150g) und in Gemüsefond weichkochen. Einen Teil der Kichererbsen als Garnitur beiseite stellen.

Zum Schluss die Sesampaste und den geschälten Knoblauch begeben, einmal aufkochen und die Masse fein mixen.

Den Joghurt mit Cumin, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone schälen und die Schale in feine Julienne schneiden. Das Zitronenfruchtfleisch filetieren, den Rest der Zitrone auspressen und die Filets für 24h in kaltes Wasser legen. Die Julienne blanchieren. Mit Zucker eine helles Karamell herstellen und mit dem Zitronensaft ablöschen. Die Julienne und die Filets dazugeben und einmal aufkochen. Die beiseitegelegten eingeweichten Kichererbsen in etwas Butter glasieren. Alles zusammen anrichten und mit Granatapfelkernen und Micro-Blutampfer ausgarnieren.

Guten Appetit!