Alles rund um Steaks

05.06.2019

***Menü***

Pflücksalat mit gegrillter Rinderflanke

und Mango-Chutney

\*\*\*\*

Pilzlinsotto mit rosa gebratenem Bürgermeisterstück

\*\*\*\*

Zweierlei Hüftsteak auf

Kartoffel-Schmorgemüse mit

Sauce Béarnaise und rotem Zwiebelconfit

\*\*\*\*

Panna Cotta mit marinierten Früchten

Pflücksalat mit gegrillter Rinderflanke

und Mango-Chutney

(4 Personen)

Kirschtomate 8 Stk.

Rote Zwiebel 1 Stk.

Pflücksalat 80 g

Parmesan 50 g

Weißwurstsenf 1 El

Knoblauch geh. ½ Zehe

Balsamico dunkel 100 g

Olivenöl 100 g

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kirschtomate in gewünschte Größe schneiden.

Zwiebel in Streifen schneiden.

Alles in einer Schüssel locker mischen.

Senf mit Knoblauch und Balsamico mischen, das Olivenöl einrühren und abschmecken. Den Salat damit marinieren.

Das Flankenstück auf der Grillplatte grillen.

**Mango-Chutney**

Zwiebel ½ Stk.

Mango 2 Stk.

Gemüsebrühe 50 ml

Knoblauch ½ TL gerieben

Ingwer ½ TL gerieben

Kleine rote Chilischote 1 Stk.

Olivenöl 1 EL

Salz

Zucker

Zubereitung:

Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden.

Mango vom Stein lösen, schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebelwürfel in einem Topf mit der Brühe aufkochen.

Ein Viertel der Mangowürfel, den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und für 2-3 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und nach Belieben mit dem Stabmixer pürieren. Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen. Danach in Streifen schneiden. Die Chilistreifen anschließen mit dem übrigen Mangowürfel unter die Zwiebel-Mango-Masse mischen. Zuletzt das Olivenöl unterrühren und das Mango-Chutney mit Salz und Zucker abschmecken.

Pilzlinsotto mit rosa gebratenem Bürgermeisterstück

( 4 Personen )

Belugalinsen 120 g

Mischpilze 80 g

Zwiebel ½ Stk.

Fleischbrühe 250 ml

Balsamico 80 ml

Parmesan 80 g

Zubereitung:

Linsen waschen und in Wasser bissfest kochen, abkühlen.

Die geputzten Pilze in Würfel schneiden, in heißem Olivenöl anbraten,

Zwiebelwürfel dazu und anschwitzen.

Mit Balsamico ablöschen und Brühe aufgießen.

Die Linsen dazugeben, gar kochen, danach Parmesan dazu und abschmecken.

Bürgermeisterstück von Fett und Sehnen befreien, würzen, auf der Grillplatte rundherum anbraten und bei 80°C in Ofen garen.

Zweierlei Hüftsteak auf

Kartoffel-Schmorgemüse mit

Sauce Béarnaise und rotem Zwiebelconfit

( 4 Personen )

Rinder- Kalbshüfte 600 g

Kartoffeln 250 g

Paprika rot grün gelb je 60 g

Zucchini 60 g

Lauchzwiebel 60 g

Rote Zwiebeln 2 Stk.

Butter 50 g

Rotwein 400 ml

Fleischbrühe 100 ml

Zubereitung:

Die beiden Hüften von Fett und Sehnen befreien, in gleichmäßige Steaks schneiden. Die Kalbshüftsteaks auf der Grillplatte anbraten im Ofen bei 80°C gar garen. Die Rinderhüfte in gleichmäßige Steaks schneiden bei 50°C im Ofen temperieren, danach auf der Grillplatte gar grillen.

Kartoffeln waschen, vierteln und in heißer Pfanne mit Öl im Ofen bei 140°C garen. Das Gemüse nach und nach dazugeben und gar schmoren.

**Zwiebelconfit**

Rote Zwiebeln 2 Stk.

Butter 50 g

Rotwein 400 ml

Fleischbrühe 100 ml

Zubereitung:

Die feinen Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen, mit Rotwein ablöschen und einkochen. Mit Brühe aufgießen, ebenfalls einkochen, würzen.

**Sauce Béarnaise**

Butter 100 g

Wein 50 ml

Weißer Balsamico 20 ml

Estragon 1 Zweig

Schalotten fein gesch. ½ Stk.

Pfefferkörner Weiß 1 Stk.

Eigelb 2 Stk.

Salz

Zitronensaft ½ Stk.

Rosmarin, Thymian 1 Zweig

Zubereitung:

Schalotten, Pfeffer, Wein und Balsamico auf die Hälfte einkochen und passieren. Die Butter auf dem Herd bei mäßiger Hitze schmelzen.

Im Wasserbad die Eigelbe mit Weinreduktion schaumig schlagen, bis eine dickcremige Masse entsteht (ca. 65 °C).

Dann aus dem Wasserbad nehmen und die lauwarme flüssige Butter in dünnem Strahl gleichmäßig in einer Richtung darunter rühren.

Gehackte Rosmarin und Thymian dazugeben und mit Zitrone abschmecken.

**Barbecuesauce**

Ananassaft 100 ml

Espresso 50 ml

Tomatenketchup 300 g

Honig 1 EL

Räucherpaprikapulver 1 TL

Lebkuchengewürz

Salz 10 g

Chiliflocken mild

Limettenschale 1 Msp.

Orangenschale 1 Msp.

Ingwer 1 TL gerieben

Chilisalz mild

Zubereitung:

Ananassaft, Espresso, Ketchup und Honig in einem Topf glatt rühren. Die Sauce mit alles Gewürzen würzen, einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Die Barbecuesauce mit Chilisalz abschmecken. Nach Belieben warm, lauwarm oder kalt servieren.

Panna Cotta mit marinierten Früchten

( 4 Personen )

Sahne 320 g

Vanilleschote 1/4 Stk.

Zucker 60 g

Gelatine 4 g

Früchte

Orangenlikör 2 cl

Zubereitung:

Sahne, Vanille und Vanilleschote zusammen aufkochen, die eingeweichte Gelatine darin auflösen und kalt rühren, abfüllen.

Früchte in mundgerechte Stück schneiden mit etwas Zucker und Orangenlikör marinieren.