

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

EINFACH GUTE STEAKS



G|U



SCHMORSTEAK MIT GEMÜSE

*Für 4 Personen
35 Min. Zubereitung
2 Std. Garen
Pro Portion ca. 350 kcal
50 g E
10 g F
7 g KH*

WINTER-REZEPT

*2 Möhren
100 g Knollensellerie
1 kleine Lauchstange
2 rote Zwiebeln
900 g Semmerolle (Schwanzrolle)
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
150 ml trockener Rotwein (z. B. Spätburgunder)
500 ml Rinderfond (Fertigprodukt)
1 TL Speisestärke*

1 Möhren und Sellerie schälen. Zuerst längs in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Fleisch in 8 Steaks schneiden und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Eine Schmorpfanne erhitzen. Das Öl in die heiße Pfanne geben und die Steaks darin bei mittlerer Hitze pro Seite in ca. 3 Min. kräftig braun anbraten. Die Steaks auf einem Teller beiseitestellen. Das Gemüse in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. unter Rühren braten. Tomatenmark einrühren und ca. 1 Min. mitbraten.

3 Wein zugießen, aufkochen und einkochen lassen. 300 ml Wasser, Brühe und Stärke einrühren. Die Steaks in die Sauce legen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 1 Std. 30 Min.-2 Std. weich schmoren. Steaks und Gemüse auf vier Tellern anrichten. Dazu passt Polenta.



STEAKS IN BALSAMICO UND HONIG

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

12 Std. Marinieren

40 Min. Backen

Pro Portion ca. 700 kcal

44 g E

42 g F

35 g KH

GUT VORZUBEREITEN

FÜR DIE STEAKS

4 Knoblauchzehen

2 EL Dijonsenf

2 EL Honig

2 EL Aceto balsamico

3 EL helle Sojasauce

Salz, Pfeffer

4 Rinder-Hüftsteaks (à 180 g)

2 EL Rapsöl

FÜR DIE KNOBLAUCHKARTOFFELN

50 g Parmesan

900 g mehligkochende Kartoffeln

1 TL getrocknete Minze

Salz

4 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

AUSSERDEM

Ziplock-Beutel (3 l)

STEAKS: Den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Senf, Honig, Essig, Sojasauce, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer verrühren. Steaks und Marinade in den Ziplock-Beutel geben. Verschließen und durchkneten, bis die Steaks vollständig mit Marinade benetzt sind. Ca. 12 Std. im Kühlschrank marinieren.

KNOBLAUCHKARTOFFELN: Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Parmesan fein reiben. Kartoffeln schälen und in 1,5 cm dicke Spalten schneiden. Mit Parmesan, Minze und 1 TL Salz mischen. Die Kartoffeln auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. knusprig braun backen, dabei alle 10 Min. wenden.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb braten. Über die Kartoffeln

gießen und mischen.

FERTIGSTELLEN: Inzwischen eine Pfanne erhitzen. Das Öl in die heiße Pfanne geben, die Steaks aus dem Beutel nehmen und im Öl bei großer Hitze pro Seite ca. 1 Min. anbraten. Dann bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 3 Min. weiterbraten. Auf einem Teller abgedeckt ca. 8 Min. ruhen lassen.

Übrige Marinade in die Pfanne gießen und bei großer Hitze ca. 1 Min. kochen lassen. Dabei den Bratensatz mit einem Schneebesen lösen. Die Steaks auf vier Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit den Kartoffeln servieren.