

REZEPT DES MONATS

SEPTEMBER 2017

„DRY AGED“

RIB-EYE-STEAK MIT PFEFFERKRUSTE



50



Minuten

VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT

60



Minuten

ZUSÄTZLICHE WARTEZEIT

4



Genießer

ANZAHL DER PERSONEN

ZUTATEN:

- 2 dry aged Rib-Eye-Steaks (Gewicht je ca. 350 g und ca. 3,5 cm dick)
- ½ Bund Petersilie, Schnittlauch und Kerbel
- 1 Stück Meerrettichwurzel (ca. 40 g)
- Crème fraîche (150-200 g)
- etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Himbeeressig
- schwarze und weiße Pfefferkörner (je 15-20 g)
- Szechuanpfefferkörner (5g; ACHTUNG: sehr scharf!)
- Butterschmalz (3 EL)
- grobes Salz (Steinsalz oder Meersalz 2 EL)

DAS PASST DAZU:

BEILAGEN:

- Frisches Baguette oder Ciabatta
- (Süßkartoffel-) Pommes
- gebratener grüner Spargel
- Blattspinat
- frischer gemischter Salat

GETRÄNKE:

- kühles Bier
- kräftiger Barolo
- Nero Davola
- Cabernet



Rezept direkt auf dem Smartphone oder Tablet anschauen?



SO GEHT'S:

1. Das Fleisch in 60 Min auf Raumtemperatur bringen.

TIPP:

Grundsätzlich sollten Sie Fleisch vor dem Braten immer Gelegenheit geben, auf Raumtemperatur zu kommen. Dies dient dazu, das Fleisch gleichmäßig zu garen, und damit bei z. B. einem großen Stück Rindfleisch das Äußere nicht schwarz wird, während das Innere fast noch roh ist. Wenn Sie kaltes Fleisch vom Kühlschrank direkt in den Ofen stecken, in der Pfanne anbraten oder grillen, erhitzt sich das Äußere zuerst, wobei die Innenseite kalt bleibt. Es ist sehr schwierig, Fleisch „auf den Punkt“ zu garen, wenn es vorher nicht auf Zimmertemperatur gebracht wurde. Bei gefrorenen Stücken sollten Sie das Fleisch immer zuerst gründlich über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Und bevor Sie es dann anbraten, sollte es wieder auf Zimmertemperatur gebracht werden.

2. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, die Blättchen abzupfen und klein- bzw. den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Meerrettich schälen, fein reiben. Jetzt den Meerrettich und die Kräuter unter die Crème fraîche heben, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Himbeeressig würzen. Damit hätten wir den Dipp schon mal erledigt.

3. Die Pfeffer- und Szechuanpfefferkörner im Mörser zerstoßen. Ofen auf 100 Grad vorheizen (besser Ober-Unterhitze, Umluft ist weniger geeignet).

4. Die Steaks dünn mit Butterschmalz einreiben. Den gestoßenen Pfeffer auf ein Backblech oder einen großen Teller geben und die Steaks darin großzügig panieren und mit dem groben Salz abschließend würzen.

Eine große Pfanne vorheizen, je nach Größe ggf. auf zwei Pfannen zurückgreifen.

5. Steaks pro Seite 2 Minuten scharf anbraten. Danach auf einen Grillrost legen, ein Backblech darunter schieben. Das Fleisch für 6-8 Minuten auf der mittleren Schiene (Ofenmitte) im vorgeheizten Ofen garen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden in Alufolie 3-5 Min ruhen lassen.

TIPP :

Fleisch nach dem Braten zuerst ruhen lassen! Fleisch besteht aus eng verwobenen Protein-Strängen, die Wasser abgeben, sobald die Temperatur erhöht wird. Dieses vermischt sich mit dem Fett im Fleisch, das dann ausgelassen wird, je mehr es erhitzt wird, und sich dadurch die wunderbaren Säfte ergeben, aufgrund derer Fleisch so gut schmeckt. Wenn ein heißes Stück Fleisch direkt aufgeschnitten wird, laufen diese Säfte aus dem Fleisch aus. Indem die Fasern sich entspannen, während die Temperatur etwas heruntersetzt wird und das Fleisch abgedeckt 10-20 Minuten ruht, werden diese Säfte wieder vom Fleisch aufgenommen und es schmeckt besser. Deswegen sollte Fleisch generell, aber ganz besonders Rind und Geflügel, immer erst ruhen.

