

Rückwärtsgegartes Rind

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Rindersteaks
(z. B. T-Bone, Entrecôte, Rib-Eye oder Filet)
2 EL Rapsöl
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Koriandersamen
2 TL Senfkörner
2 – 3 Körner Piment
4 EL BBQ Tomatenketchup
1 EL Sojasauce
1 EL Hoi-Sin Sauce
1 Schluck Whiskey
Salz (am besten Meersalz)

Zutaten für die Beilagen:

6 – 8 festkochende kleine Kartoffeln
1 Zweig Rosmarin
3 – 4 EL Olivenöl
50 g Butter
1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
400 g Sauerrahm
150 g Crème fraîche
100 g Speckwürfel
1 Schalotte
1 Bund Schnittlauch

Rückwärtsgegartes Rind mit schneller BBQ-Pfeffermarinade, Kartoffeln und Tiroler Sour-Cream

1. Zubereitung Marinade

Für die Marinade Pfefferkörner, Senfkörner, Koriandersamen und Piment in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Danach kurz abkühlen lassen und fein mixen. Den Whiskey in einem kleinen Topf aufstellen und kurz einkochen lassen. Mit dem BBQ Tomatenketchup, Sojasauce, Hoi-Sin und den gemixten Körnern auffüllen und abkühlen lassen.

2. Zubereitung Fleisch

Das Rindersteak in die abgekühlte Marinade legen und bei 55 Grad (Ober- und Unterhitze) über eineinhalb bis zwei Stunden in den Ofen legen.

Nach dieser Zeit in einer Pfanne oder auf dem Grill kurz von beiden Seiten scharf anbraten und salzen.

3. Zubereitung Beilagen

Die Kartoffeln gut waschen und mit Schale weichkochen. In einem Topf die Butter leicht braun werden lassen und auf die Seite stellen. Gehackten Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl auffüllen.

Einen Spritzer Zitronensaft und den Abrieb einer halben Zitrone hinzufügen. Die Kartoffeln halb durchdrücken und mit der Marinade bestreichen und auf dem Grill oder in der Pfanne goldbraun werden lassen.

Für die Tiroler Sour-Cream Sauerrahm und Crème fraîche vermengen und mit frischem Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Den sehr feingewürfelten Speck in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Am Schluss die fein geschnittene Schalotte dazugeben. Speck abkühlen lassen und ebenfalls dazugeben.