

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Entrecôte Strindberg mit Rucola-Strangalan-Salat

Koch: Hannes Müller

#### Zutaten

(4 Personen)

Für das Entrecôte Strindberg

- 4 Scheiben Rinderbeiried á 150 g
- Salz
- 2 EL Estragon Senf
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Weißbrotbrösel
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten

Für den Bratensaff

- 4 EL Butter
- 1/16 L Rindsuppe
- ½ Bund Schnittlauch

Für das Pesto

- 100 g Rucola
- 100 ml Olivenöl
- 2 EL Sonnenblumenkerne (geröstet)
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz

Für die Beilage

- 400 g Strangalan (Fisolen)
- Salz
- Wasser zum Kochen
- Eiswasser zum Abschrecken

Für die Garnitur

- 2 Basilikumzweige

## Zubereitung

- 1.** Für das Entrecôte Strindberg die in feine Würfel geschnittenen Zwiebeln in ein Sieb geben und mit heißem Wasser übergießen. Anschließend die Zwiebeln gut ausdrücken und das Rohr auf 200° C Heißluft vorheizen.
- 2.** Die Strangalan (Fisolen) waschen, putzen und die getrockneten Enden abschneiden.  
Danach in ausreichend Salzwasser für 12 Minuten kochen. In der Zwischenzeit eine Schale mit kaltem Wasser bereitstellen.
- 3.** Das Rinderbeiried von Fett und Sehnen befreien, salzen und großzügig mit Senf bestreichen. Anschließend die Zwiebeln darauf verteilen, mit Weißbrotbröseln bestreuen und gut andrücken. Nun das Fleisch mit der Zwiebelseite nach unten in einer feuerfesten, heißen Pfanne in neutralem Pflanzenöl kurz scharf anbraten.
- 4.** Dann die Pfanne mit dem Fleisch auf ein Backblech auf die mittlere Schiene im vorgeheizten Rohr stellen und 5-8 Minuten (je nach gewünschtem Garpunkt) backen, bis es goldgelb ist.
- 5.** Für das Pesto eine halbe Zitrone ausdrücken und den Saft auffangen. Den Rucola zusammen mit dem Olivenöl, etwas Salz, dem Zitronensaft und den Sonnenblumenkernen in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren, bis ein cremiges Pesto entsteht.
- 6.** Die Strangalan mit einem Siebschöpfer aus dem Salzwasser heben und kurz im kalten Wasser abschrecken. Anschließend die Strangalan in einen Topf geben, wieder leicht erwärmen und mit dem Rucolapesto marinieren.
- 7.** Nun das Fleisch aus dem Rohr nehmen, in der Pfanne wenden und auf dem Herd nochmals scharf auf der unteren Seite (die ohne Kruste) anbraten. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.
- 8.** In der Zwischenzeit den entstandenen Bratensaft in der Pfanne mit Butter verfeinern, dann mit Rindsuppe aufgießen, kurz köcheln lassen und etwas frisch geschnittenen Schnittlauch hineinrühren.

**9.** Zum Schluss den Rucola-Strangalan-Salat auf einem flachen Teller anrichten. Das Fleisch in 5 cm breite Streifen schneiden und diese auf dem Teller platzieren. Das Fleisch mit dem Bratensud beträufeln und den Teller mit Basilikumblättern garnieren. Servieren und genießen.