

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

Fotocredit: Simeon Baker



Goritschniggs Rib Eye Steak mit roter Spitzpaprika, Zucchini und sommerlichem Blattsalat

Köche: Hubert Wallner & Michael Goritschnigg

Zutaten

(4 Personen)

Für das Steak

- 4 Dry Aged Rib Eye Steak (à 200 g)
- Butterschmalz zum Anbraten
- 200 g Wurzelwerk (Karotte, Sellerie, Zwiebel)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Speck
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Thymianzweig
- ½ Bund Petersilie
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Für das Gemüse

- 2 rote Spitzpaprikas
- 1 Zucchini
- Olivenöl zum Anbraten

Quelle: ORF extra

- Salz
- Pfeffer

Für den sommerlichen Salat

- 2 Stück Rote Beete
- 4 Salat-Herzen
- ½ grüne Paprika
- 1 Karotte
- ¼ Sellerie
- 4 EL Apfel-Holunder-Essig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Steaks das Fleisch in einer rauchend heißen Pfanne in etwas Butterschmalz auf beiden Seiten jeweils etwa eine Minute scharf anbraten. Danach das Fleisch auf einem Gitter etwa 4 Minuten rasten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Anschließend die roten Spitzpaprikas mit einem Bunsenbrenner abflämmen, dann die Haut abziehen, die Paprikas entkernen und in Streifen schneiden. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Paprika-Streifen in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Nun die Salat-Herzen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotte, die grüne Paprika und den Sellerie in ganz feine Streifen schneiden und die Rote Beete in kleine Würfel schneiden. Den Salat und das Gemüse mit dem Apfel-Holunder-Essig, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und in vier Schüsseln aufteilen.

4. Nun das Wurzelwerk, den Speck und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und alles gemeinsam mit den Kräutern in der Pfanne im Bratrückstand vom Fleisch in der Butter anbraten. Das Fleisch nochmal in der Pfanne mitschwenken. Das Wurzelwerk und der Speck aromatisieren das Fleisch, bevor es serviert wird.

5. Zum Schluss je ein Dry Aged Rib Eye Steak pro Teller anrichten, das Spitzpaprika-Zucchini-Gemüse dazugeben und den Salat in einer separaten Schüssel dazu servieren und genießen.