

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



## Bunter Salat mit gegrillten Steakstreifen vom Bio-Jungrind mit Parmesanstangen

**Köchin: Gerti Hartl**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Salat

- 1 Kopfsalat (nach Wahl)
- 1 Tasse Rucola
- 1 Bund Radieschen
- 1 Salatgurke
- 8 mittelgroße Cocktailtomaten
- 1 Schale Kresse
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie

Für das Honig-Senf-Dressing

- 3-4 EL Weißweinessig
- 1/8 l Wasser
- 4 TL Honig
- 4 TL Senf
- 6 EL kaltgepresstes Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

#### Für die Cocktailsauce

- 4 EL Mayonnaise
- 4 EL Ketchup
- Salz
- Pfeffer
- Kristallzucker
- 1 TL gerissenen Kren
- ein Schuss Cognac
- Saft einer 1/2 Zitrone

➔ Die Cocktailsauce kann auch aus dem Supermarkt sein!

#### Für die Steakstreifen

- 800 g Beiried vom Salzburger Bio-Jungrind
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 1 EL Butter

#### Für den Parmesanstangen-Teig

- 120 g geriebenen Parmesan
- 240 g Weizenmehl (glatt)
- 120 g kalte Butterstückchen
- 1 mittelgroßes Ei
- 60 g Sauerrahm
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Zweig Oregano (gerebelt)
- 1 Eidotter
- 1 EL Milch
- Sesam

### Zubereitung

1. Für den Mürbteig für die Parmesanstangen den fein geriebenen Parmesan mit dem Mehl, der Butter, dem ganzen Ei, dem Sauerrahm, Salz, Pfeffer und dem Oregano zügig mit den Händen zu einem Mürbteig verkneten. Diesen zu zwei Kugeln formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

2. In der Zwischenzeit das Rohr auf 180° C Ober- Unterhitze vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen.

3. Nun eine Teigkugel auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz 3 mm dick ausrollen und mit einem Teigrad in schmale Streifen schneiden und diese Streifen auf den Blechen verteilen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen, das Gebäck

Quelle: ORF extra

damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Die Parmesanstangen danach 8 Minuten im vorgeheizten Rohr backen, bis sie goldgelb sind, dann herausnehmen.

4. Den Salat zupfen, waschen und trockenschleudern. Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden, die Cocktailtomaten waschen und vierteln und die Salatgurke waschen, schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Für die Salat-Garnitur den Schnittlauch und die Petersilie feinschneiden.

5. Für das Dressing den Weißweinessig, den Honig, den Senf und das Wasser mit einem Schneebesen in einer Schüssel vermischen, dann das Rapsöl hineinrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Für die Cocktailsauce die Mayonnaise, das Ketchup, etwas Salz und Pfeffer, eine Prise Kristallzucker, den Kren, einen Schuss Cognac und den Zitronensaft in einer Schüssel miteinander verrühren.

7. Für die Steakstreifen die Beiried parieren (Fett und Sehnen entfernen) und in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Diese dann in einer Pfanne in etwas heißem Öl auf jeder Seite 1-2 Minuten scharf anbraten, etwas Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steakstreifen in 4 warme Keramikschüsseln aufteilen und mit Alufolie abdecken.

8. Zum Schluss den Salat mit dem Dressing marinieren und auf 4 kalte Teller verteilen (etwas Platz für die Keramikschüsseln mit den Steakstreifen lassen). Dann die Steakstreifen in den Keramikschüsseln auf die Salatteller stellen und je eine kleine Schüssel mit Cocktailsoße dazugeben. Das Gericht mit frischer Kresse garnieren.