

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Jamie Harrison



Gegrilltes Picanha Steak mit Gemüse

Koch: Jasper Castel

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Fleisch

- 600 g Tafelspitz vom Dexter Rind
- Gewürzmischung zum Einreiben (u.a. aus Muskatnuss, Zwiebelpulver, Knoblauchgranulat, Salz, Pfeffer und einige Geheimzutaten)

Für die Kartoffeln

- 600 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- Olivenöl und Butter zum Anbraten

Für das Gemüse

- 200 g Karotten
- 200 g wilder Brokkoli
- 150 g Eierschwammerl
- Olivenöl und Butter zum Anbraten
- Salz

Für die Marinade

- 5 Stangen Frühlingszwiebeln
- 100 ml Olivenöl
- 3 gehackte Knoblauchzehen

Quelle: ORF extra

- 3 gehackte Sardellen
- 1 gehackte Chilischote
- eine Handvoll gehackte Petersilie
- eine Handvoll gehackter Koriander
- 1 EL Ponzusauce
- ½ TL Fischsauce
- 1 EL Reisessig

Zubereitung

1. Zuerst die Kartoffeln samt Schale in reichlich Salzwasser weichkochen, anschließend herausnehmen, mit einem Plattireisen flachdrücken, salzen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl und Butter beidseitig knusprig braten.

2. In der Zwischenzeit für das Fleisch zuerst die Fettseite des Tafelspitzes mit einem scharfen Messer einritzen (schröpfen), das Fleisch auf allen Seiten mit der Gewürzmischung einreiben und anschließend beidseitig auf dem Grillrost braten.

3. Für die Marinade die Frühlingszwiebeln auf den Grillrost legen und fast verbrennen lassen. Währenddessen das Olivenöl mit dem Knoblauch, den Sardellen, der Chilischote, der Petersilie und dem Koriander – alles feingehackt – sowie der Ponzusauce, der Fischsauce und dem Reisessig in einer Schüssel verrühren. Dann die Frühlingszwiebeln vom Grill nehmen, in grobe Stücke schneiden und unter die Marinade mengen.

3. Danach die ungeschälten, gewaschenen Karotten und den wilden Brokkoli direkt auf den Grillrost legen und bräunen lassen. Die geputzten Eierschwammerl in einer Pfanne in etwas Olivenöl und Butter anrösten.

4. Zum Schluss das Picanha Steak und das Gemüse vom Grill nehmen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und gemeinsam mit den gegrillten Karotten, dem wilden Brokkoli, den Eierschwammerln und den knusprigen Kartoffeln auf einem großen Holzbrett anrichten. Das Gemüse noch leicht salzen und alles mit der Marinade übergießen.