

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH



Rindfleischsalat von der Alten Kuh

Koch: Markus Fuchs

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Fleisch

- 300 g Beiried von der Alten Kuh
(Alte Kuh: mindestens 10 Jahre alte Bio-Milchkuh)
- Salz
- Olivenöl zum Anbraten
- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin (oder Thymian)
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf

Für den Salat

- 4 Salatherzen

Für die Aioli Mayonnaise

- 1 TL grüner Pfeffer in Lake
- 1 TL getrockneter grüner Pfeffer
- Salz
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100 ml Milch

Quelle: ORF extra

- 200 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 Dressierbeutel

Für die marinierten Pilze

- 200 g Pilze (z.B. Portobello Pilze, Kräuterseitlinge oder Braune Champignons)
- Olivenöl zum Anbraten
- 100 ml dunkler Balsamicoessig
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Kristallzucker

Für die Garnitur

- 3-4 gekochte Kartoffeln samt Schale
- Salz
- Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung

1. Zuerst die gekochten Kartoffeln samt Schale in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl goldbraun ausbacken. Anschließend die knusprigen Würfel auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

2. Nun die Pilze in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne in heißem Olivenöl sehr scharf anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Kristallzucker würzen, kurz karamellisieren lassen und mit dem Balsamicoessig ablöschen. Die Pilze danach noch kurz etwas einkochen lassen.

3. Für die Aioli Mayonnaise die Milch mit der Knoblauchzehe, dem grünen Pfeffer (aus der Lake und getrocknet), einem Schuss Pfefferlake sowie etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer mixen. Währenddessen nach und nach das Pflanzenöl begeben und den Stabmixer langsam hochziehen, bis die Mayonnaise emulgiert. Die Aioli Mayonnaise nun in einen Dressierbeutel füllen.

4. Das Fleisch auf allen Seiten mit Salz würzen, dann in einer Pfanne in etwas Olivenöl beidseitig scharf anbraten (so entsteht die Maillard-Reaktion*), die Butter, eine angedrückte Knoblauchzehe und die Kräuter begeben und das Fleisch arrosieren (mit Fett übergießen). Nach etwa einer Minute Braten auf jeder Seite, das Fleisch herausnehmen und kurz ruhen lassen. Das Fleisch darf innen noch sehr roh sein. Nun den Honig mit dem Senf vermengen und das Fleisch damit bestreichen.

Quelle: ORF extra

***Maillard-Reaktion:** Durch das Karamellisieren vom Eiweiß im Fleisch beim Anbraten bilden sich Röstaromen, die in Verbindung mit Salz den sogenannten Umami-Geschmack ergeben.

5. Die Salatherzen waschen, der Länge nach vierteln und in der Pfanne im Bratrückstand vom Fleisch mit etwas Butter anbraten und leicht pfeffern.

6. Zum Schluss die Pilze samt etwas Marinade sowie die Salatherzen auf einem flachen Teller anrichten. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen. Dann den Rindfleischsalat mit den knusprigen Kartoffelwürfeln und etwas Aioli Mayonnaise garnieren.