

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

Fotocredit: Simeon Baker



Rosa gebratenes Rinderrücken-Steak mit Schmorgemüse und Kräuterbutter

Koch: Wolfgang Knechtl

Zutaten

(4 Personen)

Für das Schmorgemüse

- 1 Karotte
- 1 Gelbe Rübe
- ½ Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- ½ Lauchstange
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Portwein
- 1 Knoblauchzehe
- 1 l Rinderfond

Für das Steak

- 1 kg Rinderrücken
- Salz
- Pfeffer
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 1 Rosmarinzweig

Für die Kräuterbutter

- 200 g Butter (zimmerwarm)
- 1 EL Zwiebelwürfel

Quelle: ORF extra

- 1 TL Knoblauchwürfel
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL feingeschnittener Schnittlauch
- 1 TL gehackter Rosmarin
- 1 TL feingeschnittenes Basilikum
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 TL Senf
- 4 cl Weinbrand
- 1 TL Worcestersauce
- 1 Dressierbeutel

Zubereitung

1. Zuerst die Karotte, die Gelbe Rübe, den Knollensellerie und die Zwiebel schälen und in 2 cm große Würfel und den Lauch in dünne Ringe schneiden. Die Gemüsewürfel nun in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl anbraten. Wenn das Gemüse leicht Farbe bekommt, den Lauch dazugeben und kurz mitrösten.

2. Das Tomatenmark in die Pfanne zum Schmorgemüse geben und etwas mitbraten. Anschließend mit dem Portwein ablöschen, den feingeschnittenen Knoblauch dazugeben und mit dem Rinderfond aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist. Das Gemüse zirka 15 Minuten schmoren lassen, bis es noch einen leichten Biss hat.

3. Für die Kräuterbutter die temperierte Butter in eine Schüssel geben und in der Küchenmaschine schaumig schlagen. Dann die Zwiebel- und Knoblauchwürfel, den Zitronensaft, den Senf, den Weinbrand, die Worcestersauce und die gehackten und geschnittenen Kräuter begeben und nochmals kurz aufschlagen. Die Masse in einen Dressierbeutel füllen und auf einen mit Öl bepinselten Teller aufdressieren. Die Kräuterbutter nun für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank geben, damit sie anzieht.

4. Den Rinderrücken parieren (von Sehnen und Fett befreien), das Fleisch danach in 4 gleichmäßige Steaks schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, bis es leicht zu rauchen beginnt. Die Steaks und den Rosmarinweig einlegen und die Hitze etwas reduzieren. Diese Seite der Steaks jetzt so lange anbraten, bis ein Austreten des Fleischsaftes erkennbar ist (rote Tröpfchen an der Oberfläche), dann die Steaks wenden und auf der anderen Seite genauso lange braten bis der Fleischsaft austritt. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, ein bisschen rasten lassen und in feine Tranchen schneiden.

5. Zum Schluss das Schmorgemüse mittig auf einem flachen Teller anrichten, einige Tranchen vom Steak dazugeben und ein Stück Kräuterbutter darauflegen.