

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



T-Bone Steak vom Kalb mit Gersten-Ragout & Steinpilzen

Koch: Maximilian Stock

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Fleisch

- 2 T-Bone-Steaks vom Kalb á 400 g mit Knochen (6 Wochen gereift)
- 1 Rosmarinweig
- 1 Thymianzweig
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- neutrales Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 g sauer eingelegte Steinpilze (eingelegt in Essig und Öl mit Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Thymian, Rosmarin)

Für das Gersten-Ragout

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 100 g Knollensellerie
- 1 EL Olivenöl

- 100 g Gersten-Graupen (vorgekocht)
- 50 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsefond oder Rindsuppe
- 20 g Butter
- 30 g geriebener Bergkäse
- ein Schuss Rotweinessig
- 10 g gehackte Petersilie
- Pfeffer
- Salz

Für die Garnitur

- frische Schafgarbe

Zubereitung

1. Zuerst die T-Bone Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in 1 EL Butter beidseitig scharf anbraten. Sobald das Fleisch eine schöne Farbe hat, dieses auf einen Grillrost legen und auf mittlerer Schiene im Rohr bei 150° C Ober-Unterhitze zirka 10 Minuten weitergaren.

2. In der Zwischenzeit für das Gersten-Ragout die Zwiebel und den Knoblauch schälen und feinwürfelig schneiden. Die Karotte und den Sellerie waschen, putzen, schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

3. Dann etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Gemüswürfel darin 2-3 Minuten anbraten. Die gekochten Graupen dazugeben und kurz mitbraten, anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach den Gemüsefond zugeben, dabei immer wieder umrühren. Nach 30 Minuten sollten die Graupen die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben.

Nun die Butter, den geriebenen Bergkäse, den Rotweinessig und die gehackte Petersilie begeben und mit Pfeffer und Salz würzen.

4. Die T-Bone Steaks aus dem Rohr nehmen und gemeinsam mit den sauer eingelegten Steinpilzen, einem Rosmarinzweig, einem Thymianzweig und einer angebrückten Knoblauchzehe in einer Pfanne in etwas Butter nachbraten. Danach das Fleisch herausnehmen, in Tranchen vom Knochen schneiden und mit einem Pinsel mit dem Bratrückstand (Butter und Kräuter) bestreichen.

5. Zum Schluss das Gersten-Ragout auf einen flachen Teller geben, das Fleisch tranchieren und darauflegen und die sauer eingelegten Steinpilze rundherum anordnen. Das Gericht mit frischer Schafgarbe garnieren.