

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: Colourbox



Beiried vom Feuer mit Espelette-Pfeffer, Fregola Sarda vom Grill und Wildkräutersalat

Koch: Jürgen Gschwendtner

Zutaten:

Beiried vom Feuer:

- 800 g Beiried vom Rind (Striploin)
- Maldon Smoked Sea Salt
- 1 TL Espelette-Pfeffer
- 1 EL Butter
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe, leicht angedrückt

Fregola Sarda vom Grill:

- 250 g Fregola Sarda
- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL Tomatenmark
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

- 2 EL Olivenöl
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer

Wildkräutersalat:

- 80 g Wildkräutersalat
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Fleur de Sel

Zubereitung:

Die Beiried

Die Beiried mindestens 30 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen.

Das Fett der Beiried rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht in das Fleisch schneiden. Anschließend das Steak von allen Seiten gleichmäßig salzen.

Den Grill auf direkte hohe Hitze von etwa 250–300 °C vorbereiten. Zuerst die Fettseite kurz angrillen. Danach die beiden Hauptseiten des Steaks jeweils etwa 2 Minuten direkt grillen, bis sich eine schöne Kruste bildet.

Anschließend das Fleisch in die indirekte Grillzone legen und auf einer Holzplanke bei geschlossenem Deckel schonend auf eine Kerntemperatur von 52 °C ziehen lassen. Dies entspricht der Garstufe Medium Rare.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter, Rosmarin und die leicht angedrückte Knoblauchzehe zum Fleisch geben und damit aromatisieren.

Die Beiried anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Erst unmittelbar vor dem Servieren mit Maldon Smoked Sea Salt und Espelette-Pfeffer verfeinern. Der fruchtig-milde Espelette-Pfeffer entfaltet sein besonderes Aroma am besten, wenn er erst zum Schluss über das Fleisch gegeben wird.

Fregola Sarda vom Grill

Die Kirschtomaten direkt am Grill rösten, bis sie leichte Röstaromen entwickeln.

In einer gusseisernen Pfanne Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark kurz mitrösten und anschließend die Fregola Sarda hinzufügen. Alles kurz anrösten.

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Nach und nach den heißen Gemüsefond zugießen und die Fregola unter regelmäßigem Rühren etwa 12 bis 15 Minuten garen.

Zum Schluss die gegrillten Kirschtomaten und den frisch geriebenen Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wildkräutersalat

Die Wildkräuter erst kurz vor dem Servieren mit Zitronensaft, Olivenöl und etwas Fleur de Sel marinieren. So bleiben sie frisch, knackig und behalten ihr volles Aroma.

Anrichten

Die cremige Fregola Sarda mittig auf dem Teller platzieren. Die Beiried in Tranchen schneiden und darauf anrichten. Mit etwas Espelette-Pfeffer veredeln. Einige gegrillte Paradeiser dazugeben und den Wildkräutersalat locker daneben setzen.

Tipp vom Grillstaatsmeister

Gutes Grillen beginnt nicht am Rost, sondern bereits bei der Auswahl hochwertiger Produkte, dem richtigen Timing und dem respektvollen Umgang mit dem Lebensmittel. Feuer ist dabei nicht nur Hitzequelle – es ist Handwerk, Leidenschaft und Genuss zugleich.