Bio-Schweinehalssteak mit Pommes frites



Sind Sie auch Fleischliebhaber? Und bereite sich gerne ab und zu ein leckeres Steak zu? Aber die Qualität der Steaks, abgepackt beim Discounter oder Supermarkt in der Kühltheke, lässt manchmal doch zu wünschen übrig.

Vielleicht greifen Sie einmal zu Bioware vom Schwein oder Rind. Ich habe hier ein wunderbar fettmarmoriertes Steak vom Bio-Schwein gekauft, vom Schweinehals. Es sieht schon in rohem Zustand herrlich zart und lecker aus.

Dieses Rezept ist somit mal wieder der monatliche Beitrag zum Thema Steak in meinem Foodblog. Einmal im Monat darf es solch ein einfaches Fleischrezept durchaus sein.

Als Beilage gibt es der Einfachheit halber Pommes frites als Tiefkühlware, in der Fritteuse frittiert.

Ich kann Ihnen nur empfehlen, einmal zu solcher Bioware eines Steaks zu greifen. Da das Steak leider nur sehr wenig wiegt, nur 200 g, bekommt es beim Braten in der Pfanne auf jeder Seite nur eine Minute Garzeit. Damit bleibt es innen saftig, ist medium gebraten und somit noch etwas rosé.

Für 2 Personen:

- 2 Bio-Schweinehalssteaks (à 200 g)
- zwei Portionen Pommes frites (Tiefkühlware)
- Salz
- Pfeffer
- 6 Scheiben Kräuterbutter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Min. | Garzeit 5 Min.



Steaks auf jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen und Pommes frites darin 5 Minuten frittieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite 1 Minuten braten.

Pommes frites auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils ein Steak dazugeben.

Kräuterbutterscheiben auf den Steaks verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Mariniertes Rindernackensteak mit Pfifferlingen und Hefeklößen



Nackensteak, Pfifferlinge, Sauce und ein Kloß

Hefeklöße lassen sich pikant als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder deftigen Fleischgerichten oder in einer süßen Variante als Nachspeise mit Vanillesauce oder Kompott verwenden. In diesem Gericht verwende ich sie als Beilage zu einem marinierten Nackensteak, das ich mit Pfifferlingen und einem leckeren Sößchen zubereitet habe. Die Klöße saugen die Soße gut auf und da sie sehr sättigen, machen sie das Gericht zu einer vollwertigen Hauptmahlzeit. Hefeklöße sind eine echte Bereicherung für jedes deftige Fleischgericht mit Sauce.

Die Zubereitung von Hefeklößen hat Nachteile und Vorteile. Sie ist sehr zeitintensiv, da der Hefeteig schließlich mehrmals aufgehen muss. Auch wenn man wie hier einen Dampfgarer verwendet anstelle in der klassischen Zubereitungsart eine große Pfanne mit Deckel – was tatsächlich Zeit spart –, sollte man für die Zubereitung schon einige Stunden einplanen. Allerdings kann man Hefeklöße aus diesem Grund gut am Vortag der eigentlichen Verwendung zubereiten. Sie halten sich im Kühlschrank durchaus bis zum kommenden Tag. Und sie schmecken auch kalt aus der Hand gegessen sehr lecker. Außerdem bereitet man wie in diesem Rezept gleich eine größere Menge davon zu, weil sie sich gut einzeln oder mehrere zusammen in Gefrierbeuteln einfrieren lassen. Und aufgetaut sind sie in der Mikrowelle schnell wieder erhitzt.

Und wenn man die Hefeklöße am Vortag zubereitet, passt es auch zur restlichen Zubereitung, da man das Steak über Nacht mariniert. Was macht man nur, wenn man eine Flasche exquisiten Cognac bekommen hat, aber keinen Alkohol trinkt? Man kann ihn ja schließlich nur verkochen, und somit wandert etwas davon mit anderen Zutaten in die Marinade und würzt das Fleisch. Das Fleisch gibt man am besten mit der Marinade in einen gut zu verschließenden Gefrierbeutel, knetet es ein wenig durch und gibt es für eine Nacht in den Kühlschrank. Das Steak bekommt beim Anbraten nur genau 2 Minuten auf jeder Seite und ist dann sicherlich noch rare. Aber durch das Warmhalten unter Alufolie, wo das Fleisch entspannen kann, und das nach

Fertigstellung der Sauce erfolgende Erhitzen in der Sauce wird das Steak dann doch medium. Handelsüblicher Steakpfeffer enthält auch Salz, so dass das abschließende Würzen damit ausreichen sollte.

Ich bin übrigens vor kurzem beim Recherchieren nach einer geeigneten Marinade für das Fleisch auf die Website meiner Foodblogger-Kollegin Anja gestoßen, das ist „Die Frau am Grill“. Aber keine Bange, fast alle Rezepte, die sie für den Grill entwickelt und das Gericht dann auf ihm zubereitet, kann man auch zuhause ganz gewohnt auf dem Herd oder im Backofen zubereiten. Das Foodblog enthält viele Beiträge von ihr und auch anderen Autoren. Es geht rund um die Themen Grillen und Kochen. Mit Tipps & Tricks von Profis. Mit Videos. Mit Interviews. Mit Produkttests. Und besonders auch mit Rezepten zu Fleisch, Fisch, Beilagen, Süßem, Saucen, Dressings etc. …

Ich bin da vor allem auf Ihr Rezept zum Sauerbraten gestoßen, in dem sie sehr ausführlich über die Zubereitung schreibt. Wussten Sie, dass es mehrere Arten gibt, einen Sauerbraten einzulegen und zuzubereiten? Das gibt es den rheinischen Sauerbraten, den badischen, den fränkischen, schwäbischen, westfälischen usw. Lesen Sie doch einmal dort weiter und kochen Sie das nach. Mit Sicherheit ein gelungenes und schmackhaftes Gericht!

Zutaten für etwa 15 kleine Dampfnudeln:

500 g Mehl
1 Würfel frische Backhefe (42 g)
250 ml Milch
50 g Zucker
2 Eier

Zutaten für Steak und Sauce:

1 Rindernackensteak, etwa 450 g

1 Knoblauchzehe

1 rote Chilischote
½ TL Steakpfeffer
4 cl Cognac
¼ Zitrone (Saft)

100 g Pfifferlinge
100 ml Bratenfond
1 Zweig frischer Rosmarin
Salz
Steakpfeffer
schwarzer Pfeffer
Butter

Zubereitungszeit:
Hefeklöße: Vorbereitungszeit 15 Min. | Gärdauer 2 Stdn. | Garzeit 15 Min. pro Dämpfvorgang
Steak/Sauce: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 12 Stdn. | Garzeit 15 Min.

Für das Marinieren:
Knoblauchzehe schälen, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Cognac in eine kleine Schüssel geben, Zitronensaft, Knoblauch, Chilischote und Steakpfeffer dazugeben und alles gut verrühren. Steak in einen Gefrierbeutel geben, die Marinade hineingeben, den Beutel gut verschließen und alles kräftig durchkneten. Über Nacht in den Kühlschrank geben.

Für den Vorteig:
In einer Rührschüssel etwas Mehl, Milch, den ganzen Zucker und die ganze Hefe zu einem flüssigen Teig verrühren und mit einem frischen Küchentuch zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen.

Für den Hefeteig:
Restliches Mehl, Milch und die Eier hinzugeben und mit einem Rührgerät zu einem Teig verrühren. Den Teig ebenfalls zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Platz gehen lassen, so dass

er sich verdoppelt.

Auf ein großes Arbeitsbrett etwas Mehl verstäuben, den Teig aus der Schüssel nehmen und mit der Hand auf dem Brett verkneten. Etwas Mehl hinzugeben, wenn er noch klebt, der Teig soll fest und trocken sein. Für kleine Hefeklöße eine längliche, nicht zu dicke Rolle daraus formen. Nacheinander Scheiben abschneiden und diese zu Kugeln formen. Ein großes Brett (oder auch Backblech) mit Mehl bestäuben und die Kugeln mit Abstand zueinander darauf legen. Nochmals mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Zubereitung im Dampfgarer:
Mein Tefal Dampfgarer VitaCuisine Compact hat drei Ebenen, auf denen Hefeklöße gleichzeitig gedämpft werden können. Man sollte beim Dämpfen im Dampfgarer bedenken, dass die Klöße darin nochmals aufgehen. Denn sie bestehen ja aus Hefeteig und werden gedämpft. Bereitet man kleine Klöße zu, passen auf jede Ebene etwa 2 Klöße, somit in den Dampfgarer insgesamt 6 Klöße. Hat man große Klöße, passt nur 1 Kloß auf jede Ebene und somit 3 Klöße in den Garer. Das sollte man bei der jeweiligen Anzahl und Größe der Klöße bezüglich der kompletten Dämpfzeit beachten.

Den Einsatz des Dampfgarers herausnehmen, die Hefeklöße mit einem Pfannenwender vorsichtig auf die Ebenen geben und den Einsatz an einen warmen Ort stellen. Einen halben Liter Wasser in den Dampfgarer geben und auf 90 Grad Celsius erhitzen. Wenn diese Temperatur erreicht ist, den Einsatz hineingeben und die Klöße zugedeckt etwa 15 Minuten dämpfen. Herausnehmen, 1–2 kleine Klöße für das Gericht warmstellen und in der gleichen Weise in weiteren Dämpfvorgängen die restlichen Klöße dämpfen. Dampfgarer gibt es bei OTTO.

Steak/Sauce:
Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Steak aus dem Gefrierbeutel nehmen und die Marinade aufbewahren. Steak auf

jeder Seite 2 Minuten kräftig anbraten, dabei den Rosmarinzweig mit in die Butter geben. Darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt. Steak herausnehmen, in eine (Auflauf-)Form in Größe des Steaks geben und mit Steakpfeffer würzen. Mit einer Alufolie abdecken und warmstellen. Nochmals Butter in die Pfanne geben und dann Pfifferlinge darin einige Minuten anbraten. Mit der Marinade ablöschen, den Fond dazugeben und den Bratensatz am Pfannenboden ablösen. Einige Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen und reduzieren, bis etwa 1/3 der Sauce noch übrig bleibt. Aus dem Steak mittlerweile ausgetretener Fleischsaft in die Sauce geben und damit verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steak in die Sauce legen und nochmals erhitzen. Rosmarinzweig aus der Sauce nehmen. Steak auf einen großen Teller geben, Pfifferlinge daneben und dann die Sauce darüber verteilen. Dazu 1–2 Hefeklöße reichen.

Gegrilltes Rumpsteak in Whiskysauce mit Kürbisstampf und Champignons



Dieses Mal gibt es die Steaks rare, also innen noch blutig. Gewürzt wird nur mit Steakpfeffer, der ja immer auch noch Salz enthält. Also kleine Beilage zu den Steaks gibt es Champignons und Schalotten.

Und als eigentliche Gemüsebeilage einen leckeren Kürbisstampf mit viel Butter und einigen Gewürzen – passend zur derzeitigen Kürbissaison.

Für 2 Personen:

- 2 Rumpsteaks à 300 g
- 6 große, weiße Champignons
- 2 Schalotten
- Scotch-Whisky
- Steakpfeffer
- Salz
- Butter
- Kräuterbutter
- 1 kleiner Hokkaidokürbis

- Pfeffer
- Muskatnuss
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.



Kürbis putzen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Mit dem Stampfgerät grob zerstampfen. Eine große Portion Butter unterheben. Mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Warmhalten.

Rumpsteaks auf beiden Seiten mit dem Steakpfeffer würzen.

Champignons in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Schalotten putzen, schälen, kleinschneiden und ebenfalls in die Schale geben.

Butter in einer Grillpfanne erhitzen und Gemüse darin kurz andünsten. An den Rand der Pfanne verschieben.

Steaks auf jeder Seite eine Minute angrillen. Dann mit einem guten Schluck Whisky ablöschen. Mit einem Deckel zudecken und Steaks nochmals 2–3 Minuten im Whisky garen. Sollte der Whisky zu schnell verkochen, einfach noch etwas nachgießen.

Gemüse leicht salzen.

Kürbisstampf auf zwei Teller verteilen. Jeweils ein Steak dazugeben. Gemüse zum Steak geben. Jeweils zwei Scheiben Kräuterbutter auf ein Steak geben. Servieren. Guten Appetit!

Rumpsteak mit Champignons und Pommes frites



Mein monatlicher Beitrag zum Thema Steak. Für die Carnivoren

unter meinen Besuchern.

Ich habe für dieses Rumpsteak ein wenig tiefer in die Tasche gegriffen. Zwar habe Ich es auch beim Discounter gekauft. Aber es hat immerhin satte 350 g und hat doch stattliche 8,50 € gekostet. Ein Preis, den ich normalerweise für ein Steak nur selten ausgeben.

Aber das Steak gelingt sehr gut und ist sehr zart und schmackhaft. Das beste Steak, das ich in letzter Zeit gegessen habe, war im Dezember letzten Jahres zu Weihnachten. Es gab Pferdelende. Dieses Fleisch war so etwas von schmackhaft, lecker und zart, ich hatte schon länger kein so gutes Fleisch mehr gegessen. Aber dieses Stück Fleisch heute ist eben nur ein Rumpsteak, und auch kein Filet oder Lende. Und so ist es doch ein wenig gröber strukturiert und nicht ganz so fein im Geschmack wie die anderen erwähnten Fleischsorten. Anyway, es gelingt gut und schmeckt.

Meine Zubereitungsmethode hat sich in der letzten Zeit auch gut bewährt. Ich grille ein Steak scharf jeweils eine Minute in einer Grillpfanne auf dem Her an. Dann kommt es in der Pfanne noch für 6–10 Minuten in den Backofen, je nach Zubereitungsgrad, den man sich wünscht, von rare über medium bis well done.

Mitgegrillt habe ich auch noch einige große, weiße Champignons. Und dann kommt noch die unvermeidliche, kleine Portion Pommes frites aus der Fritteuse hinzu.

Fertig ist ein sehr leckeres Essen. In der Grillpfanne und der Fritteuse zubereitet. In nicht einmal 15 Minuten.

Für 2 Personen:

- 2 Rumpsteaks (à 350 g)
- Steakpfeffer
- 8 große, weiße Champignons
- 2 kleine Portionen Pommes frites (TK-Ware)

- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: 14 Min.



Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Steaks auf beiden Seiten kräftig mit dem Steakpfeffer würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Champignons darin auf beiden Seiten jeweils mehrer Minuten kräftig angrillen.

Dann Steaks auf jeder Seite eine Minute angrillen.

Grillpfanne auf mittlerer Ebene für 8 Minuten in den Backofen geben, so gelingen die Steaks medium. Wenn Sie sie rare wünschen, versuchen Sie 5–6 Minuten.

Währenddessen Pommes frites in der Fritteuse fünf Minuten frittieren. Auf ein Küchenpapier geben und salzen.

Jeweils ein Steaks zusammen mit vier Champignons, die noch leicht gesalzen werden, und einer kleinen Portion Pommes frites auf einem Teller anrichten.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Schweine-Nackensteaks mit Knoblauchbutter und Wellenschliff-Pommes



Mit Knoblauchbutter

Mein monatlicher Beitrag zum Thema Steak. Diesmal Nackensteaks vom Schwein. Nicht so ganz die edle Qualität eines Rump- oder Filetsteaks. Aber preiswert, durchaus ab und zu essbar und

eben nur ein mittelmäßiger Fleischgenuss.

Aber ein wenig verfeinert mit Knoblauchbutter.

Und als Beilage gibt es, wie man vielleicht bei einem Essen für Männer erwarten kann, einfach nur Pommes frites aus der Fritteuse. Diesmal aber spezielle Wellenschliff-Pommes, die ich einmal beim Discounter gekauft habe. Einfach mal eine Variante zu den normalen, handelsüblichen Pommes frites.

Aber auf diese Weise ist das Gericht in wenigen Minuten zubereitet, was einem manchmal auch sehr entgegenkommt, wenn man einen arbeitsreichen Tag hinter sich hat.

Für 1 Person:

- 2 Schweine-Nackensteaks (à 300 g)
- 4 Scheiben Knoblauchbutter
- grobes Meersalz
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- Rapsöl
- 1 Portion Wellenschliff-Pommes
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.



Kross gegrillt

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Steaks auf jeweils beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen.

Steaks darin auf jeder Seite nur zwei Minuten grillen – um sie medium zuzubereiten.

Parallel dazu Pommes in der Fritteuse fünf Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Pommes auf einen Teller geben.

Die beiden Steaks dazugeben.

Jeweils zwei Scheiben Knoblauchbutter auf ein Steak geben.

Servieren. Guten Appetit!

Entrecôte mit Stampf



Medium gegrillt
Wie in jedem Monat, der Beitrag zum Thema Steak.

Dieses Mal ein Bio-Entrecôte, was auch immer der Zusatz „Bio“ bei einem Steak bedeuten soll.

Die Steaks werden in der Grillpfanne auf jeder Seite drei Minuten gegrillt, so dass sie medium zubereitet werden.

Dann werden sie mit Salz und Pfeffer gewürzt. Und bekommen einige Stücke Kräuterbutter obenauf.

Dazu gibt es einen besonderen Stampf aus Kartoffeln, Kichererbsen und Meerrettich.

Für 2 Personen

- 2 Bio-Entrecôtes (à 300 g)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 6 Scheiben Kräuterbutter
- 2 Kartoffeln
- 4 EL gegarte Kichererbsen
- 1/2 Stange Meerrettich
- Butter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit Kräuterbutter
Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Meerrettich putzen und auf einer Küchenreibe in eine Schüssel fein reiben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 10 Minuten garen.

In den letzten 5 Minuten Meerrettich und Kichererbsen dazugeben und ebenfalls mitgaren bzw. erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Portion Butter dazugeben.

Alles mit dem Stampfgerät grob zerstampfen. Abschmecken.

Parallel dazu Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite drei Minuten grillen. Salzen und pfeffern.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben. Jeweils drei Scheiben Kräuterbutter darauf geben.

Stampf auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Entrecôte mit Pommes und Chili-Sauce



Ein Männerteller

Meine verstorbene Tante servierte sich früher in ihrem Wohnzimmer immer ein Herrengedeck.

Wenn ich das noch richtig weiß, war das eine kleine Flasche Sekt, für Frauen konzipiert. Und ein Glas Bier dazu. Das trank sie abends.

Hier nun das Rezept für einen Herrenteller.

Fleisch und Pommes.

Für das Fleisch verwende ich Entrecôtes vom Simmenthaler Rind, jeweils etwa 300 g schwer. Diese grille ich auf jeder Seite einige Minuten in der Grillpfanne.

Als Pommes gibt es Wellenschliff-Pommes frites, eine besondere Art der Pommes, die mein Discounter im Sortiment hat.

Diese frittiere ich nur fünf Minuten in der Fritteuse.

Und für Fleisch und Pommes zum Dippen eine Chili-Fleisch-Sacue, die leicht scharf und sehr lecker ist.

Für 2 Personen

- 2 Entrecôtes (à 300 g)
- 2 Portionen Wellenschliff-Pommes frites
- Chili-Fleisch-Sauce
- Fleisch-Gewürzsalz
- Salz
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 6 Min.



Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Steaks auf jeweils beiden Seiten mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen.

Steaks darin auf jeder Seite 3 Minuten kross grillen.

Währenddessen Pommes in der Fritteuse 5 Minuten frittieren.

Pommes auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben.

Pommes dazugeben.

Jeweils einen Klecks der Chili-Fleisch-Sauce dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

„Fleisch ist mein Gemüse …“



Schön rare gegrilltes Entrecôte

… sagte der Griller zum Vegetarier.

Mein Schlachter hatte hervorragende Steaks im Sortiment. Satte 600-g-Entrecôtes vom Jungbullen.

Sie haben eine schöne Fettmarmorierung und sehen wirklich hervorragend aus.

Ich habe einen zweistelligen Euro-Betrag pro Steak gerne dafür ausgegeben.

Ich habe beide Steaks in einer Marinade mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver einige Stunden mariniert.

Dann beide Steaks in zwei Grillpfannen in siedendem Öl auf jeder Seite genau drei Minuten gegrillt.

Damit bekommt man die Steaks hervorragend rare, wie ich sie haben will.

Innen haben dann die beiden Steaks oben und unten etwa ein Zentimeter durchgegartes Fleisch. Und in der Mitte noch einen Zentimeter rohes Fleisch – rare.

Eigentlich wollte ich die beiden Steaks ja mit frittiertem, grünen Spargel zubereiten und servieren.

Aber dann überlegte ich, 600 g Steak und 500 g grüner Spargel pro Person, das ist schon etwas heftig. Also ließ ich den Spargel weg.

Es gibt somit nur gegrilltes Entrecôte mit Kräuterbutter.

Für 2 Personen:

- 2 Entrecôtes (à 600 g)
- Kräuterbutter
- Rapsöl

Für die Marinade:

- Olivenöl
- Salz

- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 2–3 Stdn. | Grillzeit 6 Min.



Öl, Salz, Pfeffer und Parikapulver in einer Schale mischen.

Steaks mit der Marinade mit einem Küchenpinsel auf jeweils beiden Seiten kräftig einpinseln und einige Stunden auf einem Teller im Kühlschrank marinieren.

Rapsöl in zwei Grillpfannen bis zum Rauchen erhitzen.

Steaks auf jeder Seite genau drei Minuten grillen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben.

Jeweils einige Scheiben Kräuterbutter darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrilltes Entrecôte mit in Butter geschwenkten Tagliatelle und Kirschtomaten



Leckeres Entrecôte

Mein monatlicher Beitrag für ein Rezept mit einem Steak. Denn Fleisch ist ja mein Gemüse, auch wenn ich in der letzten Zeit einige vegane Rezepte veröffentlicht habe.

Ich grille die Entrecôtes auf jeder Seite in der Grillpfanne vier Minuten. Damit gelingen sie hervorragend medium und schmecken sehr gut.

Dazu gibt es als Beilage frische Tagliatelle, die ich zuerst nach Anleitung kurz gare, dann mit Kirschtomaten in Butter in

einer Pfanne schwenke und nur salze und pfeffere.

Für 2 Personen

- 2 Entrecôtes (à 250 g)
- 300 g frische Tagliatelle
- 100 g Kirschtomaten
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Fleischgewürz
- Butter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: 8 Min.



Steaks auf jeder Seite mit dem Fleischgewürz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite vier Minuten grillen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser drei Minuten garen.

In einem Küchensieb Kochwasser abschütten.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Kirschtomaten darin kurz anbraten. Tomaten dann mit dem Kochlöffel zerdrücken, damit man die Tomatenflüssigkeit in der Butter hat.

Pasta dazugeben und kurz in der Butter schwenken. Alles salzen und pfeffern.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben. Pasta dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Steak-Teller



Leckerer Steak-Teller

Ein wohlschmeckender Steak-Teller.

Mit zwei leckeren Hüftsteaks pro Person.

Ich brate diese nur jeweils drei Minuten auf jeder Seite, da ich sie rare zubereiten will.

Als kleine Beilagen gibt es etwas Pommes Frites, Lauchzwiebeln und Kirschtomaten.

Für 2 Personen:

- 4 Rinder-Hüftsteaks (à 200 g)
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- eine Portion Wellenschliff-Pommes
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 6 Min.



Steaks auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen. Dann noch salzen.

Lauchzwiebeln putzen und grob zerteilen.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Jeweils zwei Steaks in einer Pfanne auf jeder Seite drei Minuten kross anbraten.

Gleichzeitig Lauchzwiebeln und Tomaten dazugeben und mit anbraten. Salzen und pfeffern.

Währenddessen Pommes in der Friteuse fünf Minuten kross frittieren.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben.

Pommes dazu verteilen. Lauchzwiebeln und Tomaten auch auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gefülltes, flambiertes Rumpsteak mit Kartoffelspalten



Beim Flambieren mit dem Rum

Ein Rezept zu Steaks.

Dieses Mal aber variiert, indem ich die Steaks längs aufschneide und mit Feta fülle.

Und zudem kurz vor dem Anrichten noch mit Rum flambiere.

Dazu als Beilage frittierte Kartoffelspalten.

Überbackenes Rumpsteak mit Rosenkohl-Speck-Gemüse



Würziges, überbackenes Steak

Hier habe ich die Zubereitung von Rumpsteaks variiert und sie mit etwas Hartkäse unter dem Grill in der Mikrowelle überbacken.

Vorher brate ich die Rumpsteaks natürlich noch auf jeder Seite

einige Minuten kross an.

Die Rumpsteaks gelingen auf diese Weise schön medium und sind innen schön rosé.

Als Beilage wähle ich einfach zwei Zutaten, nämlich Bauchspeck und Rosenkohl, die ich in Butter in der Pfanne anbrate und leicht würze. Den Rosenkohl habe ich vor dem Anbraten noch in kochendem Salzwasser vorgegart.

Dry aged Rumpsteak mit gegrillten Kürbisscheiben



Alles gegrillt

Mein monatlicher Beitrag zum Thema Steak.

Die Rumpsteaks sind aus dem Roastbeef vom Simmentaler Jungbullen.

Sie schmecken exzellent und sind sehr lecker.

Ich grille die Rumpsteaks nach dem Grillen der Kürbisscheiben auf jeder Seite 3 Minuten, damit gelingt der Gargrad medium.

Entrecôte mit Kräuterbutter und Pommes frites



Wundervoll zartes Steak

Mein monatlicher Beitrag zu Steak.

Wunderbare Entrecôtes. Schön fettmarmoriert. Zart. Saftig.

Ich brate die Steaks auf jeder Seite drei Minuten in heißem Rapsöl in der Pfanne. Damit gelingen sie perfekt rare.

Und würze sie ausnahmsweise einmal erst nach dem Braten.

Dazu Kräuterbutter mit etwas Chili, die sich auf der Packung „Diablo“ nennt. Aber gar nicht so scharf schmeckt.

Als Beilage einfach Pommes frites aus der Friteuse.

[amd-zlrecipe-recipe:1242]

Schweine-Nackensteaks asian style mit Kräuterbutter



Asian style mit Sojasauce

Das monatliche Rezept für die Zubereitung von Steaks.

Steaks asian style.

Die Würze besteht diesmal nicht aus gewohnten Gewürze wie Salz, Pfeffer oder Paprika. Sondern nur aus dunkler Soja-Sauce ein.

Dunkle Soja-Sauce bringt genügend Würze und Salz für die Steaks mit.

Vor dem Servieren kommt noch Kräuterbutter auf die Steaks. Dies bring nochmals etwas Würze mit sich.

[amd-zlrecipe-recipe:1219]

Gegrilltes Schweine-Nackensteak mit rauchiger BBQ-Sauce

Ich habe ein großes Stück eines geschlachteten Schweines gekauft.

Und zwar 2,5 kg Schweine-Nacken am Stück mit Knochen.

Diesen habe ich mit dem Hackbeil zerlegt.

In einige Steaks.

Und einen größeren Teil für Gulasch.

Und auch ein großes Stück für einen Braten.

Für dieses Rezept habe ich zwei große, jeweils 400 g schwere Steaks mit Knochen verwendet.

Da diese beiden Stücke am Knochen jeweils sehr dick und am jeweils anderen Ende sehr dünn waren, habe ich das erste Mal unterschiedliche Gargrade in einem Stück Fleisch.

Am Knochen ist das Fleisch englisch, also rare. Am dünnen Ende jedoch well done, aber noch zart und saftig.

Dazu gibt es eine einfache, rauchige Barbecue-Sauce in Schälchen zum Dippen.

[amd-zlrecipe-recipe:1097]