

„Steak for 2“ mit Grillgemüse, Rosmarinkartoffeln und Käse Espuma

Details zum Rezept

Für Fortgeschrittene

Portionen: 2

Gesamtdauer: 1 ½ Stunden

Vorbereitungszeit: ¼ Stunde

Garzeit: ½ Stunde und ½ Stunde

Kalorien/Portion: 520 kcal



Kombidämpfen | Intervall Dampf



Kochfeld



Niedertemperatur Garen | BIOgaren

Einkaufsliste

Fleisch:

- ✓ 440 g Rinderfilet (2 Mittelstücke á 220 g)
oder auch: Rinderrückenlende, Beiried, Hüftsteak
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ 1 Rosmarinzweig
- ✓ 4 EL Olivenöl

Grillgemüse:

- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 1 Melanzani (Aubergine)
- ✓ 1 rote Paprikaschote
- ✓ 1 gelbe Paprikaschote
- ✓ 4 Kirschtomaten
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ weißer Pfeffer

Rosmarinkartoffeln:

- ✓ 6 (heurige) Kartoffeln
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ 1 Zweig Rosmarin
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer

Käse Espuma:

- ✓ ⅓ Liter Sahne (Obers) oder QimiQ
- ✓ 150 g Gorgonzola oder Roquefort

Zusätzlich:

- ✓ Cognac oder Whisky zum Flambieren
- ✓ iSi Flasche und iSi Kapseln (Stickstoff) fürs Espuma
- ✓ 2 Thymianzweige
- ✓ Balsamico Glace zur Dekoration

Kaue nach Möglichkeit regionale Bio-Produkte.



18:30 Vorbereitung

Kombidämpfer vorheizen.

Ofenfunktion: Intervall Dampf *200°C

Alle Zutaten zurechtlegen.

Tipp:

Steaks bereits 30 Minuten vor dem Anbraten mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie (o.ä.) einwickeln und bei Raumtemperatur einziehen lassen.



18:45 Rosmarinkartoffeln zubereiten

Kartoffeln mit der Schale gut waschen und abbürsten. In Spalten schneiden und auf einem Backblech verteilen.

Salzen und pfeffern, etwas Olivenöl darüber träufeln, mit frischem Rosmarin vermischen und in den Kombidämpfer schieben.

Ofenfunktion: Intervall Dampf 200°C* für 20-30 Minuten braten.



19:00 Grillgemüse vorbereiten

Alle Zutaten für das Grillgemüse (Zucchini, Melanzani, Paprika, Tomaten) in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit Olivenöl marinieren und beiseite stellen.

Tipp:

Die Scheiben der Melanzani vorher einsalzen und so 5 Minuten die Bitterstoffe entziehen. Danach abwaschen.



19:10 Steak und Grillgemüse anbraten

Bräter oder Grillplatte erhitzen.

Die gewürzten Steaks auf beiden Seiten je 2 Minuten mit etwas Öl scharf anbraten, das Grillgemüse und den Rosmarinzweig dabei mitbraten. Dann Grillgemüse salzen und pfeffern.

Steaks, Grillgemüse und Rosmarinzweig aus dem Bräter oder von der Grillplatte nehmen, auf eine gelochte Garschale geben und geschlossenen Behälter zum Abtropfen darunter geben. Beiseite stellen.



19:20 Käse Espuma zubereiten

Sahne und Käse in einem Topf schmelzen und verrühren. Durch ein Sieb in die iSi Flasche füllen, eine iSi Kapsel einschrauben und gut schütteln. iSi Flasche warm halten.

Tipp:

Wenn keine iSi Flasche vorhanden ist, die Sauce kurz vor dem Servieren mit einem Schneebesen zu einem Schaum schlagen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, die Ofentür öffnen und 3 Minuten abkühlen lassen.

Bis hierher könnte man das Gericht auch vorbereiten.



19:30 Steak auf Niedertemperatur garen

Die vorbereiteten Steaks mit dem Grillgemüse in den Kombidämpfer über die Kartoffeln schieben. Den Kerntemperaturfühler in ein Steak mittig einstecken, beim Kombidämpfer anstecken und auf 62°C einstellen.

Ofenfunktion: Bio Garen* (Niedertemperaturgaren) 80-90°C für ca. 20-30 Minuten bis die 62°C im Steak erreicht sind.

Je nach Geschmack kann man auch diese Einstellungen wählen:

Fleischspieß 50°C = blutig (rare)

Fleischspieß 60° - 65°C = dunkles rosa (medium)

Fleischspieß 65° - 70°C = helles rosa (medium +)

Fleischspieß 75°C = durchgebraten (well done)



Ca. 20:00 Steaks flambieren und servieren

Steaks nochmals auf die sehr heiße Grillplatte oder den Bräter legen und kurz je 1 Minute auf beiden Seiten scharf anbraten.

Zum Schluss mit etwas Cognac oder Whisky übergießen und flambieren.

Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln auf einem Teller anrichten.

Steaks anschneiden und zu den Beilagen geben.

Mit Käse Espuma, Balsamico Glace und Thymianzweig servieren.



Tipp zu Rezeptvarianten:

Auf diese Art lassen sich auch Enten- oder Fasanbrust, Lamm- oder Rehrücken, Hirschsteak, Kalbsrückensteak, Schweinefilets oder Koteletts grillen. Wichtig ist dabei, dass die Fleischstücke 3-4 cm dick sind!

Andere Bedienermöglichkeiten:

- * Intervall Dampf = Feuchtgaren NIEDER oder CircoTherm Heißluft mit niederer Dampfunterstützung
- * Bio Garen = Sanftgaren