

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

STEAK MIT CHICORÉE

Für ein gutes Stück Fleisch, lasse ich ja so ziemlich alles stehen. Liebe Vegetarier, bitte weiter scrollen, denn das ist kein Gericht für Euch. Ich esse gerne Fleisch, wenn es gutes Fleisch ist und ich weiß, dass die Tiere gut aufgezogen werden. Jeder hat da sicher so seinen Metzger des Vertrauens, oder im Idealfall einen Bauernhof, der noch selbst schlachtet. Wer das nicht hat, kann inzwischen auch im Internet super an kontrolliertes Fleisch kommen (kauf-ne-kuh.de wäre da so eine Quelle). Wer in der Nähe von Nieder-Olm lebt, dem kann ich die **Firma Wirth** empfehlen. Dort kaufe ich Pakete von mehreren Kilo unterschiedlicher Produkte (vom Burger Patty, über T-Bone, Entrecôte bis hin zum T-Bone-Steak) und friere sie dann entsprechend ein bzw. hole sie mir bereits gefroren dort ab. Die Profis können die Ware schockfrostern und vakuumieren. Das Schockfrostern hat den entscheidenden Vorteil, dass beim schnellen Frieren keine großen Eiskristalle entstehen (wie beim normalen Einfrieren zu Hause), die die Zellstruktur des Fleisches zerstören. Ergebnis (bei normal eingefrorenem Fleisch) beim Auftauen ist dann, dass viel Fleischsaft austritt und das Fleisch beim Braten gerne zäh wird – und genau das gilt es ja zu vermeiden.

So, genug empfohlen, kommen wir zum Rezept. Chicorée oder sagen wir Bitterstoffe im Allgemeinen werden heute gar nicht mehr so häufig gegessen. Wir haben uns durch viel Süßes und pikantes das bittere Essen nahezu abgewöhnt. Warum also nicht mal wieder die Geschmacksnerven ein wenig trainieren? Perfekt, dann doch am besten mit einem im Ofen gebratenen Chicorée passend zum Steak. Und los geht's



ZUTATEN

- 2-3 Chicorée
- 2 x 250 g Steak (Rindernacken)
- Butterschmalz
- Olivenöl
- Gewürze (Salz, Kräuter de Provence, Kurkuma)
- Parmesan oder Grana Padano am Stück

*Steak und Gemüse oder Salat –
super einfach – super lecker!*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Das Ende des Strunks der Chicorées abschneiden und dann das Gemüse gut abwaschen, ggfs. braune Blätter entfernen. Den Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen.

SCHRITT 2

Die jeweiligen Blattrosetten der Länge nach halbieren und in einer Auflaufform platzieren. Dann Olivenöl auf die Schnittflächen schütten und dabei sicherstellen, dass das Öl auch schön in die Chicoréehälften hineinläuft. Jetzt mit Salz, Kurkuma und Kräuter de Provence (passt super dazu) würzen und in den Ofen geben. Das Gemüse benötigt ca. 20 min, bis es gar ist.

SCHRITT 3

Die Steaks abtupfen, in eine Pfanne mit heißem Butterschmalz geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Dafür reichen oftmals 1-2 min auf jeder Seite. Danach kannst Du den Herd schon ausschalten und den Deckel auf die Pfanne geben. Das Fleisch kann nun bis zum fertig gegarten Chicorée in der Pfanne ruhen und schön rosa garen. Sollte der Herd zu schnell abkühlen, reicht es, diesen auf kleiner Stufe weiter zu erhitzen.

SCHRITT 4

Ist der Chicorée gar (kannst Du mit der Gabel testen, wenn dieser unter leichtem Druck nachgibt), kannst Du anrichten und zum Schluss noch den Käse darüber raspeln. Das duftet himmlisch.