

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

RUMPSTEAK
mit Chili-Paprika-Chutney

NEU
KREATIVE
GRILLREZEPTE



Dirk Luther

LEICHT

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 MIN.

4 PORTIONEN

REZEPTE ZUM SAMMELN HIER ABTRENNE

EDEKA KOCHSCHULE

Rumpsteak

mit Chili-Paprika-Chutney



ZUTATEN

4 Rumpsteaks à 250 g
2 EL Unsere Heimat Bio-Rapsöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Rumpsteak



ZUBEREITUNG Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und 20–30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Steaks auf beiden Seiten dünn mit Rapsöl bestreichen. Den Grill für direkte, starke Hitze vorbereiten. Die Steaks bei geschlossenem Deckel von jeder Seite ca. 3–4 Minuten grillen (Kerntemperatur sollte 52°C sein). Die Steaks vom Grill nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. In ein Stück Alufolie wickeln und 3–5 Minuten ruhen lassen. Während die Steaks ruhen, steigt die Kerntemperatur noch um etwa 2°C an und die Fleischsäfte verteilen sich gleichmäßig.

★ PROFITIPP

Nicht nur Profiköche nutzen Fleischthermometer. Auch Freizeitköche arbeiten damit, um während des Garens die Kerntemperatur des Fleisches zu ermitteln. So stellt man fest, ob der gewünschte Gargrad erreicht ist, ohne das Fleischstück aufzuschneiden. Dadurch verliert das Stück beim Garen weniger Saft und sieht beim Servieren noch gut aus. Die Temperatur, die den perfekten Gargrad verrät, hängt von der jeweiligen Fleischsorte ab. Soll das Fleisch gut durch sein, sollte unbedingt die angegebene Temperatur erreicht sein. Mögen Sie das Fleisch innen noch rosa, korrigieren Sie die Werte um 2–3 °C nach unten. Mit einem Fleischthermometer gelingt Ihnen jedes Fleischgericht ohne böse Überraschungen beim Aufschneiden - garantiert.

Chili-Paprika-Chutney



Paprika



ZUTATEN

8 Unsere Heimat rote Paprika
2 kleine frische Chilischoten, Kerne entfernt und fein gehackt
Olivenöl
4 EL Balsamicoessig
4 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
1 Rosmarinzwig, Blätter abgezupft und gehackt
2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange
Salz und Pfeffer aus der Mühle
100 g brauner Zucker



ZUBEREITUNG Paprika unter dem Backofengrill grillen, dabei ab und zu wenden, bis sie rundherum schwarz sind und Blasen werfen. Die heißen Schoten vorsichtig in eine Schüssel legen und diese fest mit Klarsichtfolie verschließen. Beim Abkühlen löst der aufsteigende Dampf die Haut der Schoten und anschließend lässt diese sich ganz leicht abziehen.

Von den gehäuteten Paprika den Stielansatz entfernen und die Samen herauskratzen. Das Ganze fein hacken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Rosmarin, Lorbeerblätter und Zimtstange dazugeben und leicht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Zwiebeln goldgelb karamellisiert und fast zerfallen sind, können Sie die gehackten Paprika- und Chilischoten, den Zucker und den Balsamicoessig zugeben und alles weitergaren, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und ein dickes, klebriges Chutney entsteht. Noch einmal kräftig abschmecken, die Zimtstange und die Lorbeerblätter herausnehmen und das Chutney in sterilisierte Gläser füllen.