

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

BISON-ENTRECÔTE

und Kimchi-Salat



Dirk Luther

Dirk Luther

Bison-Entrecôte und Kimchi-Salat

KIMCHI

Kimchi wird in Deutschland meistens in Form von Chinakohl angeboten. Tatsache ist allerdings, dass nur die Zubereitungsart „Kimchi“ genannt wird und in Korea aus fast jedem Gemüse Kimchi gemacht wird. Allgemein kann man sagen, dass fermentiertes Gemüse gesund ist und positive Eigenschaften für die Verdauung hat. Die durch die Gärung entstandene Milchsäure macht den Kohl lange haltbar.

ZUTATEN

FLEISCH

4 kanadische Bison-Entrecôtes à 200 g
Pfeffer aus der Mühle

MARINADE

1 EL Salz
4 EL Sherryessig
2 EL Senf
4 EL Worcestershiresauce

KIMCHI-SALAT

1 großer Chinakohl, in 4 cm breite Streifen geschnitten
100 g Meersalz
8 Stangen Frühlingslauch, in Röllchen geschnitten
4 Knoblauchzehen, geschält und in feine Würfel geschnitten
2 EL Chilipulver
1 EL geriebener frischer Ingwer
1 EL Zucker



FLEISCH Die Steaks aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Dadurch gart es später gleichmäßiger.

MARINADE Für die Marinade alle Zutaten mit 1 EL heißem Wasser gut verrühren.

Die Steaks mit der Marinade gut einpinseln, mit Pfeffer würzen und über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel ca. 8 bis 10 Minuten grillen (Kerntemperatur 52 °C), dabei einmal wenden. Wenn sich Flammen bilden, die Steaks vorübergehend über indirekte Hitze legen.

KIMCHI-SALAT Den Chinakohl mit Salz bestreuen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen, anschließend abspülen und alle Flüssigkeit herausdrücken. Den Kohl in eine große Schüssel geben, Frühlingslauch, Knoblauch, Chilipulver, Ingwer und Zucker hinzufügen. Alles gut vermengen, so dass alle Kohlstreifen von den anderen Zutaten umhüllt sind, und in ein großes sterilisiertes Einmachglas füllen.

Die für den Kohl benutzte Schüssel mit etwas heißem Wasser ausspülen und schwenken, damit das Wasser alle Aromen aufnimmt. Ins Glas gießen und dieses fest verschließen. Zwei bis drei Tage an einem kühlen Ort ruhen lassen, um den Fermentationsprozess zu starten. Dann mindestens zwei Monate im Kühlschrank lassen.



Bison-Entrecôtes



Der Verband deutscher Prädikatsweingüter -kurz VDP- fördert den Winzernachwuchs. Ein besonders eindrucksvoller Ausdruck dieses Engagements sind die acht „VDP. Spitzentalente“. Exklusiv für EDEKA haben sie diesen samtig fruchtigen, von seiner Pfälzer Heimat geprägten Spätburgunder geschaffen - ein wahres Prachtstück, dass die große Klasse der Ausnahmetalente eindrucksvoll unter Beweis stellt.



BISON

Bisonfleisch gilt als das fettärmste Fleisch überhaupt. Anders als Rindfleisch, das seinen speziellen Geschmack erst durch seine Fettmarmorierung erhält, weist Bisonfleisch einen intensiven Eigengeschmack auf. Doch nicht nur der geringe Fettanteil macht es äußerst gesund. Bisonfleisch enthält besonders viel Eisen, Zink und zahlreiche Vitamine. Weil es so mager ist, brät es sehr schnell durch, deshalb sollte man die Garzeiten genau im Auge behalten. ★