

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

ROSA GEGRILLTES ENTRECÔTE

mit Kräuter-Tabbouleh-Reis

 **NEUE**
REZEPTE ZUM
SAMMELN



Dirk Luther



LEICHT



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN.

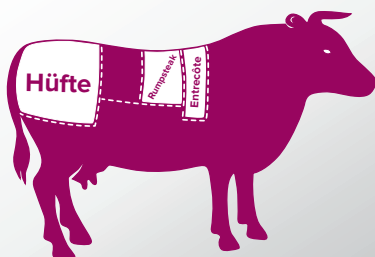


4 PORTIONEN

• *Steak-Klassiker* •

Ein guter Koch weiß, von welcher Partie ein Stück Fleisch stammt. Er kennt Konsistenz und Struktur, entscheidet, ob es lang oder kurz gebraten wird, große Hitze verträgt oder lieber auf kleiner Flamme gart.

Zur Grillsaison sind Steaks vom Rind ein besonderer Leckerbissen. Sie unterscheiden sich dadurch, dass sie aus unterschiedlichen Stücken des Tieres stammen und unterschiedlich intensiv, zart und saftig schmecken. Zu den Steak-Klassikern zählen:



RUMPSTEAK

Das Rumpsteak wird aus der Mitte des Roastbeefs geschnitten. Es weist eine feine Marmorierung auf, die für das typische intensive Aroma sorgt.

ENTRECÔTE

Auch das Entrecôte wird aus dem Roastbeef geschnitten, allerdings stammt es eher aus dem vorderen Teil. Es ist etwas stärker durchgewachsen als das Rumpsteak. Der höhere Fettanteil sorgt für den noch intensiveren Geschmack.

STEAKHÜFTE

Die Hüfte bietet mageres Fleisch, das dank der Faserstruktur zart und saftig wird. Die Steaks werden aus dem hinteren Teil der Hüfte geschnitten.

Wenn Sie unsicher sind, welches Steak für den nächsten Grillabend das passende ist, fragen Sie ruhig bei Ihrem EDEKA Fachhandel nach, unser geschultes Personal berät Sie gern.



VOM PROFI EMPFOHLEN

Sternekoch Dirk Luther hat für EDEKA das von Profis »Sous-vide« genannte Verfahren für den Hausgebrauch getestet und optimiert. Wir versprechen:

100% Geling-Garantie bei richtiger Anwendung. Mehr dazu lesen Sie im Rezept »Gegrillte Steakhüfte«.

ROSA GEGRILLTES ENTRECÔTE

mit Kräuter-Tabbouleh-Reis

ZUTATEN

TABBOULEH-REIS
300 g Naturreis
1 Bund Pfefferminze
1 Bund glatte Petersilie
4 Frühlingszwiebeln
1 Bio-Zitrone
Olivenöl
1 Granatapfel
50 g ungesalzene Pistazien
400 g geröstete, gehäutete Paprikaschoten in Lake (aus dem Glas)
100 g Feta-Käse

FLEISCH
4 Entrecôtes à 250 g
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Entrecôte



TABBOULEH-REIS Den Reis nach Packungsangabe garen, abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen. Minze- und Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, in feine Röllchen schneiden und mit den Kräutern, dem Saft der Zitrone, 1 EL Öl und einer Prise Pfeffer unter den Reis mischen. Den Granatapfel entkernen*.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Pistazien darin ein wenig anrösten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Im Mörser zerstoßen und den Großteil ebenfalls unter den Reis mischen. Die Pfanne mit Hilfe eines Küchenpapiers vorsichtig mit etwas Öl einfetten. Die eingelegte Paprika abtropfen lassen, flach ausgebreitet in die Pfanne legen und von beiden Seiten grillen. Auf einen Teller legen.

FLEISCH Den Grill für direkte Hitze vorbereiten. Das Fleisch vor dem Grillen 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann dünn mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks über direkter, starker Hitze bei geschlossenem Deckel grillen. Die Garzeit beträgt insgesamt 8–10 Minuten (Kerntemperatur 52 °C), bitte nach 4–5 Minuten einmal wenden.

Die Steaks auf die Paprikaschoten legen, einige Minuten ruhen lassen und inzwischen den Reis auf einer Platte anrichten. Steaks und Paprika wenden, das Fleisch in Tranchen schneiden und beides auf und neben dem Reis anrichten. Den Fetakäse darüber krümeln. Mit den Granatapfelkernen und Pistazien bestreuen.

★ Wenn Sie den Granatapfel in einer großen Schüssel mit Wasser aufbrechen, können Sie ihn ohne lästige Fruchtsaft-Spritzer unter Wasser entkernen. Die Kerne sinken nach unten, die Trennhäute bleiben an der Wasseroberfläche.