

# EDEKA KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

## STEAK NO. 1


mit Minikartoffeln, raffiniertem Gemüse und Olivensauce

  
**NEUE**  
REZEPTE ZUM  
SAMMELN



Dirk Luther

  MITTEL

 ZUBEREITUNGSZEIT ca. 90 MIN. (+ 12 STUNDEN ZUM MARINIEREN)

 4 PORTIONEN

REZEPTE ZUM SAMMELN HIER ABTRENNEN

EDEKA KOCHSCHULE





Im ersten Arbeitsschritt die Artischockenspitze und den Stiel abschneiden.



Dann den Artischockenboden flach abtrennen. Die Blätter rund um das Artischockenherz mit einem kleinen Küchenmesser entfernen.



Zwischendurch immer wieder die Schnittstellen in Zitronenwasser tauchen, das verhindert Verfärbungen.



Als Nächstes das Heu komplett entfernen. Nun können die Herzen weiterverarbeitet werden.



# Steak No. 1

mit Minikartoffeln, raffiniertem Gemüse und Olivensauce

## ZUTATEN

**SAUCE**  
300 g Rinderparüren (Fleischabschnitte)  
1/2 l Weißwein  
Schale von einer Orange, gerieben  
1 Lorbeerblatt  
10 weiße Pfefferkörner  
100 g Schalotten  
50 g Champignons  
50 g Staudensellerie  
50 g Karotten  
400 ml Kalbsfond  
2 EL schwarze Oliven, in feine Streifen geschnitten  
etwas Speisestärke zum Binden  
1 EL kalte Butter  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Öl zum Braten

**MINIKARTOFFELN**  
10 festkochende Minikartoffeln  
etwas Olivenöl  
1 Rosmarin- und Thymianzweig  
1 Knoblauchzehe, angedrückt  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

**PERLZWIEBELN**  
32 Perlzwiebeln (oder kleine Schalotten)  
1/2 l Olivenöl  
50 ml Geflügelfond  
1 Knoblauchzehe  
1 Rosmarin- und Thymianzweig  
Butter  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker

**ARTISCHOCKEN**  
4 Artischocken, geputzt  
etwas Olivenöl  
1 Rosmarin- und Thymianzweig  
2 Knoblauchzehen, angedrückt  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Pinienkerne, geröstet

**STEAK**  
2 Steaks No. 1 à 400 g (Entrecôte)  
1 Thymianzweig  
1 Knoblauchzehe, angedrückt  
50 g Butter  
Öl zum Braten  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

**PIFFERLINGE**  
400 g Pfifferlinge, geputzt  
30 g Butter  
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

## ★ PROFITIPP

Rinderparüren sind Sehnen und Fleischabschnitte, die bei der Vorbereitung von pfannenfertigen Fleischstücken anfallen. Diese nicht wegwerfen, da sie neben Knochen einen großen Wert als Grundlage für Suppen und Soßen haben.



**SAUCE** Gemüse grob würfeln, mit Weißwein, Orangenschale und Gewürzen vermischen und zusammen mit den Fleischabschnitten 12 Stunden einlegen. Anschließend die Flüssigkeit passieren und um die Hälfte reduzieren. Während die Flüssigkeit reduziert, die Parüren und das Gemüse in einem Topf anbraten, bis alles eine schöne Farbe angenommen hat. Den Ansatz mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem reduzierten Fond ablöschen. Mit Kalbsfond auffüllen und die Sauce ca. 30 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren. Mit etwas Stärke binden, mit der kalten Butter und den Olivenstreifen verfeinern.

**MINIKARTOFFELN** Die Kartoffeln waschen, halbieren und mit etwas Olivenöl mit der Schnittfläche nach unten in eine Teflonpfanne legen und langsam anbraten. Kräuter und Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln von Zeit zu Zeit drehen (der Bratvorgang dauert ca. 25 Minuten).

**PERLZWIEBELN** Die Perlzwiebeln schälen. Olivenöl in einem Topf auf 80 °C erwärmen, die Perlzwiebeln mit dem Knoblauch und den Kräutern hinzufügen. Den Topf bei 80 °C in den vorgeheizten Ofen geben. Wenn die Perlzwiebeln gar sind, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und im Anschluss in einer Pfanne mit etwas Butter und Geflügelfond glasieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**ARTISCHOCKEN** (Beschreibung zum Putzen der Artischocken siehe linke Spalte.) Die Artischockenherzen in gleichmäßige Segmente schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Artischockenstücke sowie Knoblauch und Kräuter in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam braten. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Pinienkernen verfeinern.

**STEAK** Das Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne von allen Seiten anbraten. Das angebratene Fleisch im vorgeheizten Ofen bei 135 °C ca. 17–25 Minuten garen (Kerntemperatur 54 °C). Danach die Butter in eine Pfanne geben und leicht braun werden lassen, den Thymianzweig und den Knoblauch dazugeben. Das Steak in die Butter legen und von beiden Seiten leicht nachbraten. Das Fleisch in gleichmäßige Scheiben schneiden und nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

**PIFFERLINGE** Pfifferlinge in einer heißen Pfanne in Butter anbraten, Schnittlauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**ANRICHTEN** Das Gemüse auf vorgewärmte Teller legen und die Zwischenräume mit ein paar Pfifferlingen dekorieren. Die Fleischscheiben darauf verteilen und mit der Sauce umgießen.