



## Sizilianische Rindfleischscheiben auf Romanesko

Scharf - zart, rosé, kross

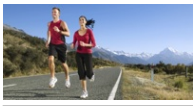
Rezept für 4 Personen

### Die Marinade für die Rindfleischscheiben

600 g	Rinderhüftsteak	vom Fleischer schneiden lassen, oder zu Hause mit der Aufschnittmaschine/scharfes Messer in etwa 0,5 - 1 cm breite Scheiben schneiden.
2 Zeh	Knoblauch	schälen, in feinste Stückchen hacken. In eine geeignet große Marinierschüssel geben.
1.33 El	Olivenöl extra nativ	zugeben.
2 Tl	Oregano frisch	waschen, trocken schütteln, von den Stielen streichen.
4 Pr	Pfefferkörner schwarz	im Mörser grob zerstoßen, zugeben.
4 Pr	Fleur de Sel	zugeben. Das Fleisch in die Marinade einlegen, gut mischen. Darauf achten, dass am Fleisch überall genug Marinade ist. Lassen Sie es jetzt mindestens 12 aber ruhig bis zu 24 Stunden im Kühlschrank in der Marinade ruhen, damit die Aromen gut in das Fleisch dringen können.

### Die Romanesko - Gemüse - Mischung

600 g	Romanesko - Kohl	in Röschen teilen, waschen, die Röschen in mundgerechte Stücke teilen. (Sie können für dieses Rezept auch wunderbar Tiefkühl-Gemüsemischungen verwenden - Achten Sie beim Kauf jedoch auf ungewürzte Mischungen!)
400 g	Möhre	schälen, quer in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden.



2 Stck	Zwiebel weiß	schälen, in kleine Würfel schneiden.
4 El	Olivenöl extra nativ	in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, die Zwiebeln kurz goldbraun unter Wenden bräunen. Währenddessen
200 ml	Weißwein trocken	in eine kleine Schüssel geben.
2 Tl	Gemüsebrühe als Streuwürze	mit dem Wein vermischen. Beides zum Ablöschen zu den bräunenden Zwiebeln geben.
2 Tl	Kräutermischung italienisch Tiefkühlware	einrühren.
4 Pr	Pfefferkörner schwarz	im Mörser zerstoßen, zugeben.

Sollten Sie eine Tiefkühlpackung Gemüse verwenden, geben sie nun das Gemüse direkt aus der Verpackung, also tiefgefroren, in die Pfanne oder den Wok und dünsten es dann bissfest. Bei aufgelegtem Deckel ist es nach etwa 20 Minuten sehr schmackhaft. Frisches Gemüse braucht etwa genau so lange, nur muss man eventuell etwas Flüssigkeit nachgeben. Den Deckel beim Dünsten möglichst geschlossen halten. Legen Sie das Gemüse nun in die Servierschale, bedecken Sie es mit einem Teller oder Topfdeckel und halten es im Ofen warm.

4 El	Olivenöl extra nativ	in der Edelstahlpfanne/ im Edelstahl-Wok bis kurz vor den Rauchpunkt erhitzen, der Edelstahlboden leitet die große Hitze, die beim Kurzbraten von Steakfleisch benötigt wird, direkt an die Fleischoberfläche weiter und verschließt die Poren sofort. Das Fleisch klebt beim Einlegen ins heiße Fett zuerst am Pfannenboden fest, löst sich nach kurzem Anbraten jedoch fast von selbst und kann dann gewendet werden Durch die enorme Hitze wird es auf diese Weise genau passend gebräunt und sie brauchen den Vorgang nur auf der anderen Seite vom Fleisch wiederholen.
------	----------------------	--

Schon sind die krossen Rindfleischscheiben fertig. Je nach Akzeptanz und Gusto sollte man diese Steaks "Medium" servieren, denn ein Durchbraten macht Hüftsteaks schnell zäh.

Das Braten der Rinderfiletscheiben:

Das dünne, marinierte Steakfleisch lässt sich wie alle kurzgebratenen Fleischstücke ohne Panade vortrefflich kross in



einer Edelstahlpfanne braten. Dazu lohnt sich die Anschaffung eines Edelstahl-Wok von guter Qualität, denn man hat Pfanne und Schmortopf vereint. (Achten Sie beim Kauf auf einen dicken Gußboden, das garantiert für viele Gerichte gute Kochergebnisse)

### **Anmerkung**

Rinderfiletscheiben schmecken mir besonders gut auf Salat oder wie in diesem Fall auf gedünstetem Gemüse. Frisch, heiß und innen noch zart rosè, sind sie genau richtig.

Alle Beilagen in Form von Kartoffeln oder Nudeln würden meiner Ansicht nach dieses Gericht stören, denn man sollte sich eigentlich ganz auf den Genuss des zarten, scharfen Fleisches in Kombination mit dem wunderbaren Gemüse konzentrieren.

Wie man auf dem Foto sieht, machen die Rindfleischscheiben darüber hinaus auch optisch auf dem Gemüse eine gute Figur.

Und sie schmecken noch besser, als sie aussehen. Versprochen! Ich wünsche Ihnen einen herzhaften Appetit!