

Rotkohl-Steak mit Miso-Butter und Kürbis-Stampf

Für zwei Personen

Für Rotkohl, Miso-Butter:

1 mittelgroßer Rotkohl	$\frac{1}{2}$ Orange, Saft	1 EL Misopaste
2 EL weiche Butter	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Knoblauch-Chips:

1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	Salz
-----------------	---------------	------

Für den Kürbisstampf:

1 Hokkaido Kürbis, ca. 700 g	200 g mehligk. Kartoffeln	1 Orange
1 EL Sesampaste	1 EL Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 cm Meerrettich	1 Orange, Saft, Zesten	3 EL Schmand
500 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Misopaste	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für Rotkohl, Miso-Butter:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rotkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, so dass sie wie ein Steak aussehen. Die äußeren Rotkohlblätter mit circa 4 Zahnstochern miteinander fixieren. Misopaste mit der Butter glattstreichen.

Etwas Olivenöl in eine gusseiserne Pfanne geben und die Rotkohl-Steaks auf jeder Seite 4 Minuten anbraten. Danach die Steaks mit der Miso-Butter bestreichen. Salzen und Pfeffern und bei 200 Grad für 15 Minuten in den Backofen geben. Kurz vor Schluss etwas ausgepressten Orangensaft darüber geben.

Für die Knoblauch-Chips:

Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten in Öl goldbraun frittieren. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

Für den Kürbisstampf:

Kürbis und Kartoffeln schälen. Beides in ca. 2 cm große Stücke schneiden und im Topf in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Wasser abgießen und 300 ml davon für die Sauce auffangen.

Kürbis und Kartoffeln mit Sesampaste, Olivenöl und dem ausgepressten Saft der Orange zusammen stampfen und verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Für die Sauce:

Zesten der Orangenschale abziehen und den Saft auspressen.

Meerrettich reiben. 300 ml aufgefangenes Kürbis-Kochwasser mit Schmand, 2 TL geriebenem Meerrettich, Orangensaft und Zesten, Misopaste und Gemüsefond aufkochen. Unter Rühren ca. 2 Minuten weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie hacken und zum Garnieren verwenden.

Hajo Fritsch am 05. Oktober 2023