

Rinder-Steaks mit Kartoffel-Stampf und wildem Brokkoli

Für zwei Personen

Für die Rindersteaks:

2 Rinderhüftsteaks à 200 g	1 rote Chilischote	20 ml Sojasauce
10 g Ingwer	3 EL Olivenöl	2 TL Honig

Für den Kartoffelstampf:

150 g festk. Kartoffeln	150 g mehligk. Kartoffeln	1 Frühlingszwiebel
150 ml Gemüsefond	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für den wilden Brokkoli:

120 g Stangenbrokkoli	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 Zitrone	Chilipulver	Muskatnuss, Salz

Für die Rindersteaks:

Chilischote der Länge nach einschneiden, entkernen und fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben. Chili, Ingwer und Sojasauce mit Öl und Honig in einer Schüssel verrühren. Steaks in die Schüssel geben und die Marinade gründlich einmassieren und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Öl in einer Pfanne erwärmen, überschüssige Marinade von den Steaks abschütteln und diese 2-3 Minuten pro Seite anbraten. Steaks in Alufolie Wickeln und ruhen lassen. Marinade mit 2 EL Wasser zum Bratensatz geben und einkochen lassen.

Für den Kartoffelstampf:

Fond in einen Topf erhitzen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen. Kartoffel waschen, schälen, vierteln und anschließend in kochendem Wasser 20 min weich garen.

Frühlingszwiebel waschen, Enden abschneiden und in Ringe schneiden.

Kartoffel abgießen und das Wasser dabei auffangen. Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Fond und Butter in einen neuen Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den wilden Brokkoli:

Brokkoli waschen, Blätter am Stiel entfernen und schräg halbieren.

Brokkoli für 3 min in das Kochwasser der Kartoffeln geben, anschließend abgießen und ausdämpfen lassen. Zitrone halbieren und 2 Esslöffel auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl mit Zitronensaft, Chilipulver, Knoblauch, Salz und Muskatnuss verrühren und über den Brokkoli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Siber Daller am 27. Juni 2019