

Pfingstochse mit BBQ-Soße

Für zwei Personen

Für den Pfingstochsen:

4 Rinderfiletsteaks, à 2,5 cm dick	1 frische Knoblauchknolle	1 Zitrone
1 Orange	5 cm Ingwer	2 EL Butter
$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	2 Zweige Rosmarin	Fenchel
mildes Chilisalز	Pfeffer	

Für die BBQ-Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	200 g Tomatenketchup
$\frac{1}{2}$ EL Dijonsenf	1 EL Ahornsirup	1 TL milde Chiliflocken
1 TL Instantkaffee	1 TL Oregano	1 TL Kurkuma
1 TL Räucherpaprika	1 TL mildes Räuchersalz	Fenchelsamen
Salz	Pfeffer	

Für den Pfingstochsen:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben.

Filetsteaks waschen, trockentupfen und mit dem Handballen etwas flachdrücken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Steaks darin rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf dem Ofengitter ca. 20 Minuten rosa garen. Das Fleisch nach etwa 10 Minuten einmal umdrehen.

Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Ingwer waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Knoblauchknolle zerkleinern. Frischen Knoblauch, Ingwer, Rosmarin und Butter in eine Pfanne geben, Fleisch hineinlegen und bei niedriger Hitze aromatisieren. Mit Chilisalز, Pfeffer, Zitronen- und Orangenabrieb abschmecken. Fleisch vor dem Servieren mit Butter lasieren.

Für die BBQ-Sauce:

Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer waschen, trockentupfen, fein reiben und $\frac{1}{2}$ TL auffangen. Ketchup, Räuchersalz, Oregano, Chiliflocken, Kurkuma, Räucherpaprika, Instantkaffee, Ahornsirup, Senf, Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Fenchel aus der Mühle würzen. Nach Belieben warm oder ausgekühlt zum Steak servieren.

Die übrige BBQ-Sauce hält sich übrigens mehrere Tage im Kühlschrank.

Zum Gericht passt ein bunter Salat.

Die Steaks auf warmen Tellern anrichten und die Sauce daneben träufeln. Das Gericht servieren.

Alfons Schuhbeck am 04. Juni 2020