

Rinder-Steak, Chimichurri-Soße, Mais-Kürbis-Quiche

Für 4 Personen

Steaks:

4 Entrecôte, à 200 – 250 g 2 EL Olivenöl 1 EL Meersalz, grob

Chimichurri-Soße:

1 Schote Chili, rot 2 Zehen Knoblauch 1 Bund Petersilie, glatt
100 ml Olivenöl 50 ml Weißweinessig 25 g Oregano, getrocknet
Pfeffer Salz

Mais-Kürbis-Quiche:

150 g Emmentaler Käse 1 Zwiebel, rot 0,25 Bund Petersilie
1 EL Olivenöl 200 g Mais 350 g Kürbis
50 g Butter 2 Eier

Steaks:

Die Steaks mit dem Meersalz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zwei Steaks einlegen und auf höchster Stufe von jeder Seite so lange braten, bis das Fleisch den gewünschten Gargrad erreicht

hat. Als Faustformel gilt bei einem zwei Zentimeter dicken Steak:

Zwei Minuten pro Seite für „rare“ (rosa bis blutig), drei Minuten pro Seite für „medium“ (halb durch) und je vier Minuten für „well done“ (durchgebraten). Bitte die Steaks regelmäßig wenden. Die Pfanne wieder erhitzen und die beiden anderen Steaks auf die gleiche Weise braten. Die Steaks ruhen lassen und warm stellen.

Chimichurri-Soße:

Die Chilischote halbieren und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und in eine Schüssel pressen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken. Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie und die gehackte Chilischote zu den Knoblauchzehen geben und gut verrühren. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Mais-Kürbis-Quiche:

Den Käse reiben. Die Zwiebel fein hacken und den Kürbis würfeln. Die Zwiebel- und Kürbiswürfel in einer Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Mais, Butter und den geriebenen Käse in einer Schüssel vermischen. Die Eier in einer weiteren Schüssel verquirlen. Dann die Zwiebeln, den Kürbis, gehackte Petersilie und die Eier unter die Mais-Käse-Masse heben und alles in vier kleine, feuerfeste Auflaufförmchen füllen. Für circa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Chakall am 03. Februar 2012