

Hochrippe m. geröst. Gewürzen

Für 4 Personen

1,6 kg Hochrippe vom Rind 1 gehäufter Tl Fenchelsaat 1 Tl Koriandersaat
1 Tl Kümmelsaat 1 Tl schwarze Pfefferkörner grobes Meersalz
5 El Olivenöl

Fleisch etwa 2 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Backofen und eine ofenfeste Platte/Form auf dem Rost in der untersten Schiene auf 140 Grad vorheizen. Koriander, Kümmel, Fenchel und Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis die Gewürze anfangen zu duften. Mit 1 Tl Meersalz im Mörser fein zerstoßen. Fleisch mit 1 El Olivenöl rundum einreiben. Gewürzmischung rundum auf dem Fleisch verteilen und gut andrücken. 3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze rundum 8 Min. anbraten. Auf die Knochenseite auf die Platte/Form setzen und 1 Std. im Ofen garen.

Tim Mälzer am 28. 08. 2010