

Nackensteak-Schichtbraten

Für 2 Personen:

2 große festk. Kartoffeln	3 Nacken-Steaks (1,5 cm dick)	1 große Zwiebel
1 Bund Dill	200 g Pilze (Champignons)	3-4 mittlere Tomaten
70 g Schnittkäse	3 Tl Senf	2 Knoblauch-Zehen
Pflanzen-Öl	Teriyaki-Soße	Salz, Pfeffer, Paprika
6 halbdicke Fäden		

Vorbereitung:

Die Steaks auf einem Holzbrett auslegen, großzügig mit Folie bedecken, plattieren, salzen, pfeffern, mit Öl und Teriyaki-Soße einstreichen, vakuumieren und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Am nächsten Tag:

Die Kartoffeln 6 min. garen, abschrecken und in Spalten schneiden.

Die Zwiebel halbieren und hobeln (sehr dünne Scheiben).

Die Tomaten, die Pilze und den Käse in Scheiben schneiden.

Den Knoblauch mit dem Knoblauch-Drücker zerdrücken und mit dem Senf mischen.

Den Dill hacken, mit den Zwiebel-Scheiben mischen. Die Mischung in einer Schüssel mit den Händen kräftig zerdrücken, sodass Saft austritt.

Der Schichtbraten muss mittels Fäden eingeschnürt sein, damit er beim Garen nicht auseinanderfällt. Dazu legt man in geeignetem Abstand 2 ca. 50 cm lange halbdicke Fäden längs nebeneinander und 4 ca. 40 cm lange Fäden quer aus. Auf dem so entstandenen Faden-Gitter wird der Braten geschichtet.

Es beginnt mit einem Steak. Dieses wird mit der Senf-Mischung bestrichen; darauf folgt eine großzügige Schicht Zwiebel-Dill-Mischung, gefolgt von einer Pilz-Schicht, danach eine Tomaten-Schicht, die zu salzen und zu pfeffern ist.

Den Abschluss bildet eine Lage Käse-Scheiben. Nun wiederholt sich der Schicht-Aufbau. Den Abschluss bildet das 3. Steak.

Der so produzierte Schichtbraten wird mit den ausgelegten Fäden fixiert.

Eine geeignete Auflauf-Form mit Backpapier auslegen. Den Braten mittig hineinsetzen. Die Kartoffel-Scheiben um den Braten streuen, mit Salz und Paprika würzen und die Rest-Pilze einstreuen. Im auf 180°C vorgeheizten Backofen 100 - 150 min. garen. Kann man die Kern-Temperatur des Bratens kontrollieren, so beende man den Garprozess unabhängig von der Garzeit bei einer Kern-Temperatur von 82°C.

Tipps:

Es sind verschiedene Varianten des Schichtbratens möglich.

Das obere Steak wird mit geriebenem Käse bestreut.

Aus der sich in der Auflauf-Form gesammelten Flüssigkeit kann man eine Soße bereiten.

Man kann mit Kartoffel-Scheiben arbeiten. Diese werden gewürzt und als erste Schicht benutzt.

Auch Kohlrabi-Scheiben anstelle von Kartoffel-Spalten eignen sich.

Anstelle von Senf eignet besonders eine Mischung aus Ajvar, Tomaten-Mark und Schmand, die dann etwas dicker als der Senf aufgetragen wird.

Für die Schichten kann man auch andere Zutaten verwenden.

NN am 11. Dezember 2022