



STEAK AUF BUNTEM KAROTTEN-SALAT



Für 4 Personen

ZUTATEN

280-300 g Roastbeef
mit ca. 3 cm Fettrand
1 EL geklärte Butter
1 halbierte Knoblauchzehe
2 kleine Rosmarinzwige
2 kleine getrocknete Chilis
frisch gemahlener schwarzer und
grüner Pfeffer
frisch gemörserte
Koriandersamen
20 g Butter
Fleur de Sel

ZUBEREITUNG

Backofen auf 80°C „sanftgaren“ einstellen. Pfanne auf dem Induktionsfeld (Stufe 7) erhitzen. Geklärte Butter in die Pfanne geben und schmelzen.

Fleisch in die Pfanne legen, die Knoblauchhälften, Rosmarin und Chilis dazulegen. Zwei Minuten scharf anbraten, umdrehen und die andere Seite eine weitere Minute braten.

Steak in einen kleinen, nicht gelochten Dampfbehälter geben. Beide Seiten mit frisch gemahlenem schwarzen und grünem Pfeffer sowie den Koriandersamen würzen. Fett aus der Pfanne zusammen mit dem Knoblauch, Rosmarin, Chilis und Butterflocken über das Steak gießen

Bratenthermometer in die Mitte des Steaks stecken und die Kerntemperatur auf 55°C einstellen. Steak auf Einschubhöhe 2 in den Backofen schieben und „Start“ drücken.



STEAK MIT BUNTEM KAROTTEN-SALAT

ZUTATEN

für die schnelle Steak-Sauce:

100 g Crème fraîche
1 EL Ketchup
1 EL Cognac
1 TL eingelegte grüne
Pfefferkörner, gemörsert
1 Prise Zucker
Tabasco
Salz
frisch gemahlener, schwarzer
Pfeffer
Chiliflocken

für den Karottensalat:

200 g bunte Karotten
2 EL Haselnussöl
2 EL Limettensaft und einige
Zesten
½ TL Zucker
Kräutersalz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
2 EL geröstete Haselnüsse,
grob gehackt
1 EL gemischte Kräuter,
fein gehackt (z.B. Schnittlauch,
glatte Petersilie und Koriander)

ZUBEREITUNG

Für die Steak-Sauce alle Zutaten gut verrühren und abschmecken.

Karotten schälen und mit dem Schäler in dünne Streifen schälen. Karottenstreifen mit Haselnussöl, Limettensaft, ein paar Zesten und Zucker in einen Vakuierbeutel geben und auf Stufe 2 vakuumieren. Anschließend kühlen.

Nach dem Ende der Bratzeit, Fleisch aus dem Backofen nehmen, mit Fleur de Sel abschmecken und fünf Minuten ruhen lassen. In dünne Scheiben schneiden.

Vakuierbeutel aufschneiden, Karotten mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und mit Haselnüssen und frischen Kräutern garnieren.

Zusammen mit dem Steak servieren.