

Für 4 Personen
**Saftiges Beiriedsteak mit
Selleriepürree und
Scharbockskrautsalat**

Zutaten

Steak

2 Schnitten Beiried á 350 g (nicht zu dünn)
Kräuter (frisch oder getrocknet) Thymian, Rosmarin
5 Zehen Knoblauch
1 EL Butter

Pürree

250 ml Obers
250 g Knollensellerie
250 g Erdäpfel
Milch je nach Bedarf
1 Stange Lauch

Scharbockskrautsalat

8 Handvoll Scharbockskraut
– frisch gesammelt
Geröstete Walnüsse



Dressing

4 EL Leinöl
2 EL Apfelessig
1 TL Honig
4 EL Apfelsaft
0,5 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Kartoffel mit der Schale dämpfen
- Steak in einer sehr heißen Pfanne scharf anbraten (Steak – siehe 10 Tipps für dich) und im Backrohr auf die gewünschte Kerntemperatur bringen – dauert 15 bis 30 min, je nach Garstufe
- Sellerie in Würfel schneiden und mit dem Obers und der Milch ca. 15 min bei oftmaligem Umrühren köcheln lassen
- Scharbockskraut gründlich waschen und Marinade vorbereiten
- Lauch in feine Ringe schneiden und bei mäßiger Temperatur zart mit Öl oder Butter rösten
- Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten – beiseitestellen
- Sobald der Sellerie weich ist alles fein pürieren, Erdäpfel mit der Presse dazu pressen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit reichlich Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- Fertiges Steak noch einige Minuten abgedeckt chillen lassen
- Butter mit Knoblauch und Kräutern in einer Pfanne schmelzen und Steak darin für eine kurze Zeit erwärmen
- Scharbockskraut marinieren und alles auf vorgewärmten Tellern anrichten

10 Tipps für dein gelungenes Steak

#1	Fleisch vor dem Anbraten unbedingt auf Zimmertemperatur bringen
#2	Die Steaks sollten nicht zu dünn geschnitten sein – 4 bis 5 cm sind ideal
#3	mach die Pfanne zum anbraten RICHTIG heiß!
#4	nachdem das Fleisch in der heißen Pfanne gelandet ist – gib ihm Zeit, nicht daran zupfen und rütteln, wenn es richtig angebraten ist löst es sich von selbst vom Pfannenboden
#5	apropos Pfanne – je dicker der Boden, desto besser
#6	je nachdem wie dick dein Steak ist – 2-4 min pro Seite in der Pfanne lassen
#7	Dann ab ins damit ins vorgeheizte Backrohr (80°-110°) Je langsamer das Steak auf die gewünschte Kerntemperatur gebracht wird, umso zarter wird das feine Teil – zwischen 80 und 110 °
#8	Kerntemperaturmesser ist sehr (sehr!) vom Vorteil! Bis 50°C – rare- hellroter, weicher Kern, roter Saft 55-60°C – medium – rosa, mittelweicher Kern und rosa Saft 61-65°C – medium well – graurosa, fester Kern, klarer Saft Ab 66 °C- well done – grau, fest, klarer Saft
#9	Wieder mal: Zeit! – lass dein Steak nach Erreichen der Kerntemperatur noch 5 bis 10 min abgedeckt rasten.
#10	Vor dem Anrichten – erwärme dein Steak in geschmolzener, mit Knoblauch und frischen Kräutern aromatisierter Butter kurz