

Christina Richon
Rumpsteakstreifen mit Gemüse-Graupensalat
und Kaffee-Pfeffer-Vinaigrette

Montag, 11. September 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Leichte Küche

Zutaten:

2	Rumpsteaks mit Fettrand (à ca. 250 g)
1/2 TL	schwarze Pfefferkörner
1/2 TL	Szechuanpfeffer
1/2 TL	Koriandersamen
1 TL	Espressobohnen
100 ml	Olivenöl
150 g	Rollgerste
etwas	Salz
300 g	Aubergine
150 g	rote Paprika
150 g	gelbe Paprika
2	rote Zwiebeln
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Blattpetersilie
1	Bio-Zitrone
2	Knoblauchzehen
1 EL	Worcestersoße
2 EL	Balsamico
2 EL	starker Espresso
1 TL	Honig
etwas	Fleur de Sel

Zubereitung:

1. Pfefferkörner, Szechuanpfeffer und Koriander mit den Espressobohnen in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Auf einen Teller legen, abkühlen lassen, dann mittelfein mörsern oder in der Kaffeemühle mahlen.
2. Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen. Den Fettrand mit einem scharfen Messer einschneiden.
3. Die Steaks auf einen Teller legen, mit etwas Öl bepinseln und mit Gewürzen bestreuen.
4. Die Rollgerste in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
5. Aubergine waschen und längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden (das geht am besten mit der Aufschnittmaschine) und salzen.
6. Die Paprikaschoten waschen, die Kerne entfernen. Paprika in Rauten schneiden.
7. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Auberginen trocken tupfen. Das vorbereitete Gemüse portionsweise in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblätter grob und die Stiele fein hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und Zitronenschale fein abreiben. Saft auspressen.
9. Rollgerste, Gemüse, und Petersilie in einer Schüssel vermengen.
10. Die Bratpfanne nochmals erhitzen. Steaks in Olivenöl mit den halbierten Knoblauchzehen von jeder Seite je ca. 2 Minuten anbraten. Sofort den Deckel auf die Pfanne legen und von der Herdplatte nehmen. Ca. 5 Min. nachziehen lassen.

11. Steaks mit Worcestersoße beträufeln und aus der Pfanne nehmen. Restliches Olivenöl, Balsamico, Espresso, Honig, Zitronensaft, -abrieb in der Pfanne schwenken. Über den Salat geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
12. Fleisch in Streifen schneiden, Salat auf Tellern anrichten. Mit Fleischstreifen belegen und diese mit Fleur de Sel bestreuen.

Pro Portion: 605 kcal / 2536 kJ

39 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 32 g Fett