

Michael Kempf
Rostbraten vom Entrecôte mit Mangold-Bulgur
und Apfel

Dienstag, 9. März 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

etwas	Salz
1 Prise	Ras el Hanout (arabische Gewürzmischung)
100 g	Bulgur
250 g	roter Mangold
1	Schalotte
1	Bio-Limette
4 Stängel	frischer Koriander
1 EL	Butter
1 EL	Haselnussöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Boskop-Apfel
600 g	Entrecôte
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
100 ml	Rote Bete-Saft
100 ml	Schwarzbier
30 ml	Sojasauce
40 g	gesalzene Butter
1 Prise	Baharat (arabische Gewürzmischung)
1 EL	Rapsöl
1/2	Granatapfel
1 EL	Pistazien, geröstet und gesalzen



Zubereitung:

1. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser und Ras el Hanout aufkochen. Bulgur zugeben und ca. 5 Minuten (siehe Packungsangabe) darin köcheln lassen und garen. Anschließend in ein Sieb gießen und den Bulgur abtropfen lassen.
2. Den roten Mangold gut waschen, abtropfen. Die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in dünne, schräge Scheiben schneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden und für die Dekoration beiseite stellen.
3. Die Schalotte schälen und fein schneiden.
4. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden.
6. In einer tiefen Pfanne oder einem Topf Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Mangoldstiele zugeben und kurz mitbraten.
7. Dann den gekochten Bulgur und Haselnussöl zugeben, mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und etwas Limettensaft abschmecken. Die Pfanne vom Herd ziehen.

8. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel sehr fein würfeln. Die Apfelwürfel mit dem Koriander unter den Bulgur mischen und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen.
9. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
10. Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen und in Portionsscheiben von ca. 150 g schneiden.
11. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten kräftig anbraten.
12. Dann die Fleischscheiben auf ein Backofengitter (darunter ein Backblech geben, um abtropfendes Fett aufzufangen) legen und im vorgeheizten Ofen ca. 4 Minuten medium garen. Nach dem Garen im ausgeschalteten Backofen und bei offener Backofentür noch 5 Minuten ruhen lassen.
13. Den Bratensatz in der Pfanne mit Rote Bete Saft, Schwarzbier und Sojasauce ablöschen und sirupartig einkochen lassen.
14. Anschließend die gesalzene Butter in kleinen Stücken unterrühren, die Sauce mit Salz, einem Spritzer Limettensaft und Baharat abschmecken.
15. Vor dem Anrichten die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter mit Rapsöl und 1 Prise Salz marinieren.
16. Vom Granatapfel die Kerne auslösen.
17. Fleisch und Bulgur auf Tellern anrichten. Mangoldblätter, Granatapfelkerne und Pistazien auf den Bulgur geben, die Sauce übers Fleisch träufeln und servieren.

Pro Portion: 650 kcal / 2720 kJ
32 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 39 g Fett