



DAS PERFEKTE STEAK: RINDERHÜFTSTEAKS / GÜNSTIGE STEAKS / RINDERHÜFTE RICHTIG ZERLEGEN



Im Video zu diesem Rezept zeige ich euch wie ich eine Rinderhüfte richtig zerlege, so dass ganz zarte und saftige Steaks zubereitet werden können. Dazu serviere ich aromatisierte Tomaten aus dem Ofen.



Zubereitungszeit

40 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

ZUBEREITUNG AROMATOMATEN

Lege die Tomaten in eine tiefe, ofenfeste Form. Zerkleinere die Chili und verteile sie darüber. Füge Olivenöl, Honig und den klein geschnittenen Thymian dazu. Würze die Tomaten mit Salz und Pfeffer. Reibe die Orangenschale dazu, press den Saft aus und füge ihn ebenfalls hinzu. Stell die Tomaten bei 185 °C Umluft für etwa 20 Minuten in den Ofen.

AROMATOMATEN:

- 600 g** Cocktailtomaten
- 2** Chili
- 8 EL** Olivenöl
- 2 EL** Honig
- 1** Orange (unbehandelt)
- 1** Thymian (frisch)

ZUBEREITUNG RINDERHÜFTE

Zerteile die Rinderhüfte wie im Video beschrieben. Die Rinderhüfte verläuft in zwei Richtungen. Hierbei muss auf die Faserrichtung geachtet werden. Zerteile das Fleisch. Schneide die Steaks etwa 3 cm breit zurecht. Das restliche Fleisch kann für Gulasch oder einen Eintopf verwendet werden.

RINDERHÜFTSTEAKS:

- 1** Rindfleisch (Hüfte)
- Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer

Brate die Steaks in einer heißen Eisenpfanne in 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten scharf an. Nimm die Steaks heraus und stelle sie bei 90 °C O/U für etwa 5-10 Minuten in den Ofen. Dann werden sie medium. Du kannst die Kerntemperatur mit einem Thermometer messen.

Nimm das Fleisch aus dem Ofen heraus und brate es vor dem Servieren kurz noch einmal von beiden Seiten in der heißen Pfanne an, damit es wieder heiß wird.

Würze das Fleisch mit Salz und Pfeffer und serviere es mit den Tomaten. Gieße hierbei etwas Tomatensud über das Fleisch.

Viel Spaß beim Nachkochen! Eure Sally <3