



IRISCHES RINDERHÜFTSTEAK AUF KÜRBISSTAMPF MIT PILZEN

Gegrilltes irisches Rinderhüftsteak. Dazu Kürbisstampf mit gebratenen Pilzen der Saison und glasierten Rosenkohlblättern. Komplettiert wird das Gericht mit einem fruchtigen Cranberry-Jus, verfeinert mit Portwein, Zimt und Orange.



4 Personen

ZUBEREITUNG:

ZUTATEN

4 irische Rinderhüftsteaks
(à ca. 200 g)
etwas Salz

500 g Hokkaido-Kürbis
300 g mehligte Kartoffeln
100 ml Milch
2 EL Butter
1 kräftige Prise Muskatnuss
1–2 Zweige Petersilie
Salz und frisch gemahlener
Pfeffer

400 g Pilze der Saison, gemischt
200 g Rosenkohlblätter (die
äußeren Blätter abgezupft)
2 EL Olivenöl
2 EL Butter
je 1 Zweig Rosmarin und
Thymian
Salz und frisch gemahlener
Pfeffer

300 g frische Cranberrys
(ersatzweise TK)
2 Orangen, Saft und Schale
(Bio-Qualität)
50 ml Portwein
75 g Zucker
1 Prise Zimt
evtl. etwas Stärke zum Binden

Für den Kürbistampf die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Dann den gewaschenen und ebenfalls grob gewürfelten Kürbis dazugeben und weitere 10 Minuten kochen. Das Gemüse sollte weich sein, aber nicht zerfallen. Das Kochwasser abgießen. Die Milch zusammen mit Butter und Muskat in den Topf geben und leicht erhitzen. Den Kürbis und die Kartoffeln dazu geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und vermischen. Zum Schluss mit Salz, etwas Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.

In einem großen Topf ausreichend Wasser aufkochen, salzen und die Rosenkohlblätter darin 3–4 Minuten garen. Die Blättchen vorsichtig in ein Sieb gießen und kurz mit eiskaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und auf ein Küchentuch geben.

Die Pilze sauber abreiben, putzen und wenn nötig in Scheiben oder klein schneiden. In einer hohen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Die Pilze hineingeben und bei großer Hitze rundherum goldbraun braten, dabei nach kurzem Anbraten die Butter sowie den Rosmarin und den Thymian dazugeben und unterrühren. Sind die Pilze goldbraun, leicht salzen und pfeffern. Rosenkohlblätter dazugeben und unter Rühren warm werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Cranberrys, den Orangensaft, die Orangenschale, den Portwein, den Zucker und den Zimt zusammen in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten weiter köcheln, bis die Cranberrys geplatzt und weich sind, dabei gelegentlich umrühren. Am Ende evtl. mit etwas Maisstärke andicken. Nach Wunsch pürieren oder mit Fruchtstücken servieren.

Das Fleisch waschen und gut trocken tupfen. Die irischen Rinderhüftsteaks auf einem heißen Grillrost von jeder Seite je ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Die Steaks anschließend bei ca. 100 °C ruhen lassen. Dies macht man so lange, bis die für das perfekte Ergebnis benötigte Kerntemperatur erreicht ist.

(Je nachdem wie man sein irisches Rinderhüftsteak am liebsten isst, sollte eine unterschiedliche Kerntemperatur erreicht werden. Um diese zu messen, empfiehlt sich ein Digitalthermometer. Dieses wird ins Steak gesteckt und misst dort die Temperatur. Wer es Rare oder Englisch mag, der benötigt eine Kerntemperatur von 47 bis 52 °C. Medium Rare wird das Steak bei 52 bis 54 °C, Medium bei 55 bis 58 °C, Medium Well bei 58 bis 60 °C und Well Done, also durch, ab 61 °C.)

Die fertigen irischen Rinderhüftsteaks salzen und zusammen mit dem Kürbistampf, den Pilzen und den Rosenkohlblättern sowie dem Cranberry-Jus servieren.

Lust auf mehr?

Weitere Rezeptideen unter irishbeef.de