

Tici Kaspar

RIB EYE STEAK MIT CHIMICHURRI UND BULGURSALAT

Zutaten für 6 Portionen:

- 6 Rib Eye Steaks, á 200 g
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- 2 Zweige Rosmarin
- Chimichurri
- 4 Knoblauchzehen
- 2 grüne Jalapeno-Chilis
- 4-5 EL Weißweinessig
- 100 ml Olivenöl
- 1 kl. Bund Petersilie
- 1 kl. Bund frischer Koriander

Zubereitung:

Bulgursalat

- Den Bulgur in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und mit dem Gemüsefond etwa 8 - 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Inzwischen die Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Den bissfest gekochten Bulgur mit Zitronensaft, Öl und Knoblauch verrühren und ein wenig durchziehen lassen.
- Tomaten, Frühlingszwiebeln und Gurke abspülen und fein würfeln.
- Kurz vor dem Servieren das vorbereitete Gemüse unter den Bulgur mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chimichurri

- Knoblauchzehen schälen, Chilis entkernen, Petersilie und Koriander abzupfen.
- Alle Zutaten in einem Blitzhacker fein mixen, mit Salz abschmecken.

Steaks

- Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl in die heiße Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und je 1 Min. anbraten.
- Zum Schluss Butter und Rosmarin mitbraten, das Fleisch auf einem Gitterrost im Ofen bei 80 Grad Niedertemperatur ca. 10 - 15 Minuten garen.
- Wenn die Kerntemperatur bei 54 Grad ist, den Ofen ausschalten und das Fleisch noch einige Minuten rasten lassen.
- Anschließend die Steaks in Scheiben schneiden, mit Chimichurri beträufeln und Bulgursalat auf heißen Tellern servieren.