HOCHRÜCKENSTEAKS

MIT KARMELLISIERTEN GEMÜSE & ROTWEIN-FETTUCCINE

TIPP VON KOCH-SHOOTINGSTAR

DIDI MAIER

Für eine alkholfreie Variante können Sie anstatt dem Rotwein auch nur Rindsuppe für die Reduktion verwenden.

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

Hochrückensteaks:
2 × ca. 300 g SPAR Natur*pur Bio-Rinder-Hochrückensteaks aus Österreich
4 Stück U5 Riesengarnelen, halbiert
4 EL SPAR Maiskeimöl zum Braten

Rotwein-Fettucine:
150 ml trockener Rotwein
150 ml Rindssuppe
50 g Butter
500 g De Cecco Fettuccine
etwas Salz

Gemüse:
2 EL Butter
1 EL Staubzucker
1 Dose Bonduelle Bio-Goldmais, abgetropft
1 Fenchel, fein gewürfelt
4 Zweige frischen Estragon
Salz, Pfeffer

Die Hochrückensteaks 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Steaks kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, rundum scharf in der Hälfte des Öls anbraten und bei 140°C (Ober-/Unterhitze) für ca. 20 Minuten ins Backrohr geben. Die Zeit kann je nach Fleischdicke etwas variieren. Steaks aus dem Ofen nehmen und an einem warmen Ort etwa 20 Minuten rasten lassen. Währenddessen Rotwein und Rindssuppe in einem Topf auf die Hälfte einkochen.

Die Pasta laut Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen und abgießen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen. Die Butter rasch in die Rotweinreduktion einrühren und alles mit der heißen Pasta vermengen. Pasta 5 Minuten mit Deckel ziehen lassen. Sollte sie zu trocken werden, etwas vom Kochwasser einrühren.

Für das Gemüse Butter, Staubzucker, 1 EL Wasser und eine Prise Salz in einer Pfanne erhitzen, Mais und Fenchel zugeben und kurz karamellisieren. Restliches Öl erhitzen, Garnelen darin goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Rindersteaks von beiden Seiten nochmals kurz nachbraten und sofort in dünne Tranchen schneiden. Tagliatelle und Gemüse auf vorgewärmte Teller geben, Fleischtranchen und Garnelen darauf geben und mit frischem Estragon garnieren.