

## Das perfekte Steak-Menü

Rezepte von Björn Freitag

### Marinierte Steaks (Marinade reicht für ca. 10 Steaks)

#### Zutaten für ca. 50 ml Marinade

- ½ kleine Chili-Schote
- ½ TL Rohrzucker
- 1 TL Paprikapulver
- ½ EL Tomatenmark
- ½ EL Senf
- 1 EL Oliven-ÖL
- 1 EL Barbecue-Sauce
- 5 kleine Zweige Thymian
- Steaks nach Wahl



#### Zubereitung:

Wenn keine besonders scharfe Marinade gewünscht ist, zunächst die Kerne der halben Chili entfernen. Nun die halbe Chili-Schote und den Thymian sehr fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Tomatenmark, Senf, Oliven-Öl und Barbecue-Sauce dazugeben und gut ver-rühren.

Der Clou: Die Steaks werden nach dem Braten mariniert. Die Steaks zunächst in Butter-schmalz von beiden Seiten scharf anbraten und erst danach dünn mit Marinade bestreichen. Die Steaks anschließend bei 90 Grad im Ofen garen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.

### Krautsalat für ca. 4 Personen

#### Zutaten für circa eine Salatschüssel

- 2/3 Kopf Spitzkohl
- 3 mittelgroße Karotten
- 200g saure Sahne
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Schuss Rapsöl
- 1 Schuss Essig
- ¼ Bund frischen Schnittlauch

	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---

### **Zubereitung:**

Spitzkohl in feine Streifen schneiden und den Strunk entfernen. Karotten schälen und grob raspeln. In einer mittelgroßen Schüssel die saure Sahne glatt rühren und danach mit einem Teelöffel Honig sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Nun sowohl den geschnittenen Spitzkohl als auch die geriebenen Karotten unter die Sauce heben. Zum Schluss Rapsöl und Essig über die Mischung gießen und noch einmal gut durchmischen. Ist der Salat fertig, sollte er vor dem Verzehr eine Weile ziehen. Für die Garnitur den Schnittlauch in feine Röllchen hacken und über den Salat streuen.

### **Ziegen-Kräuterbutter für ca. 6 Personen**

#### **Zutaten für circa eine kleine Schüssel**

- 250g Ziegenbutter (gibt es in jedem größeren, gut sortierten Supermarkt oder Bio-Markt)
- 25 Blätter frischen Basilikum
- 4 kleine Zweige Thymian
- ½ Tl Oliven-Öl
- 1 Prise Salz

### **Zubereitung:**

Thymian, Basilikum, Salz und Oliven-Öl zu einer Paste mörsern und sie dann mit Salz und Öl mischen oder alles Zutaten in den Mixer geben (Wer keinen Mörser hat kann die Kräuter auch hacken). Nun die Kräutermischung mit der Ziegenbutter verrühren. Die Ziegen-Kräuterbutter vor dem Servieren kurz in den Kühlschrank stellen, damit sie wieder etwas fester wird. Zum Anrichten kann die Ziegenbutter in einen Spritzbeutel gegeben und auf die Teller gespritzt werden.

### **Weitere Informationen zur Sendung finden Sie im Internet unter:**

<http://www1.wdr.de/fernsehen/der-vorkoster/sendungen/vorkoster-steak-100.html>