

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juli 2024** ▪
Leibgerichte mit Mario Kotaska



Sophie Seyfarth

Bistecca di manzo mit Orangen-Zabaione und knackigem Fenchel-Paprika-Tomaten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rumpsteaks, à 180 g
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von beiden Seiten etwa 4 Minuten braten. Anschließend für 7 Minuten in den Ofen geben. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in Tranchen schneiden.

Für die Zabaione:

1 Orange, Saft
 5 Eier
 1 EL weißer Balsamicoessig
 1 TL Senf
 100 g brauner Zucker
 200 ml mildes Olivenöl

Eier trennen. Orange halbieren und auspressen. Essig mit Orangensaft, Senf, braunem Zucker und Eigelben über dem Wasserbad aufschlagen und erhitzen. Olivenöl in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren einschlagen. Zabaione in einer kleinen Schale anreichen oder in Tupfen um das Fleisch anrichten.

Für den Salat:

1 Knolle Fenchel
 1 Bund Rucola
 1 gelbe Paprikaschote
 1 rote Paprikaschote
 3 mittelgroße Tomaten
 1 Orange, Saft
 1 Limette, Saft
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Limette und Orange halbieren und auspressen. Fenchel mit Limettensaft und 1 Esslöffel Orangensaft vermengen. Salzen und pfeffern und 30 Minuten ziehen lassen. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Tomaten in feine Streifen schneiden. Rucola verlesen und grob zupfen. Alles miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

5 Zweige glatte Petersilie
 1 Beet Kresse
 Meersalz, zum Würzen

Petersilie und Kresse zupfen und Gericht damit garnieren. Mit Meersalz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.