

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Oktober 2024** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Dagmar Jürgens

Steakstreifen mit Balsamico-Reduktion, überbackener Avocado mit Spinat-Füllung, Wildkräutersalat und geröstetem Brot

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocado:

2 reife Avocados
 400 g Blattspinat
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette, Saft
 160 g Scamorza
 Chilipulver, zum Würzen
 Neutrales Öl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Avocados halbieren und den Kern entfernen.

Spinat gut waschen, dann blanchieren und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und hacken. Spinat hacken und mit Knoblauch, Chilipulver, Öl, Salz und Pfeffer würzen.

Avocadohälften mit Salz und Pfeffer würzen, mit Limettensaft beträufeln und mit Spinat füllen. Käse in Würfel schneiden und über die Avocadohälften streuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15–20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Chilipulver bestreuen.

Für die Steakstreifen:

2 Rumpsteaks, ca. 200 g
 1 EL Balsamico-Creme
 1 EL milde Sojasauce
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 1-2 Minuten braten. Mit Balsamico-Creme und Sojasauce ablöschen.

Für den Salat:

150 g Wildkräutersalat
 1-2 EL Kerne-Mix
 Brauner Zucker, zum Karamellisieren

Salat waschen und trockenschleudern. Kerne-Mix in einer Pfanne mit Zucker karamellisieren.

Für das Dressing:

1 Orange, Saft
 1 EL flüssiger Honig
 1 TL mittelscharfer Senf
 2 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange halbieren und 3 EL Saft auspressen. Orangensaft mit Honig und Senf verrühren, dann Öl darunter schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat damit marinieren.

Für das Brot:

½ Meterbrot
 Neutrales Öl, zum Rösten

Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl goldbraun rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.