

Bulgogi vom Glücksgally mit Flanksteak, Erdfrüchten und Erdäpfelpüree

für 4-6 Personen

Zutaten

1000 g Beinflfleisch oder Querrippe
4 EL Birnensaft
4 EL Sojasauce
1 EL brauner Zucker
1 Birne, geschält und gerieben
1 Zehen Knoblauch, fein geschnitten
1 TL Ingwer, fein geschnitten
1 TL Sesamkörner
2 EL Sesamöl

Für die Sauce

Stärkemehl zum Binden

Für das Flanksteak

200 g Flanksteak
Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian

Für die Erdfrüchte

Je 1 Karotte, gelbe Rübe,
½ Sellerieknolle oder Pastinake
2 Topinambur

Für das Püree

200 g Erdäpfeln
50 g Milch
20 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Für das Bulgogi das Rindfleisch in der Marinade aus Ingwer, Knoblauch, geriebener Birne, Birnensaft, Sojasauce, Sesamkörner & Öl vermengen und 4 Stunden marinieren. Anschließend im Sous-vide-Garer bei 75°C 12 Stunden garen. Nun auspacken und die Querrippe rundum grillen oder im Backofen bei 230°C ca. 10-15 Minuten scharf braten. Bei der Hälfte der Bratzeit mit etwas Sauce übergießen und fertig garen. Damit entstehen die wichtigen Röstaromen. Der Knochen geht von alleine raus. Marinade in einem Topf aufstellen und mit Stärkemehl leicht binden – passieren.

Das Flanksteak mit Salz und Pfeffer würzen und rundum anbraten. Bei 80-120°C im Backofen mit Rosamarin und Thymianzweig langsam auf Kerntemperatur 58°-60°C garen.

Für das Püree die Erdäpfel schälen, schneiden und in Salzwasser weich kochen. Die heißen Erdäpfel passieren, Milch mit den Gewürzen erwärmen. Mit den Erdäpfeln zu einer cremigen Masse mittels eines Kochlöffels verrühren.

Für die Erdfrüchte Karotten, Sellerie, Pastinake, gelbe Rüben und Topinambur in gefällige Stücke schneiden und mit Rosmarin, Thymian, zerdrückter Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Nun im Backrohr zugedeckt bei 160°C je nach Größe 30-35 Minuten garen.

Erdäpfelpüree mit Erdfrüchten und den Fleischsorten gefällig anrichten.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen
das Steirerhof-Küchenteam!

Hotel & Spa Der Steirerhof Bad Waltersdorf
Wagerberg 125, 8271 Bad Waltersdorf

Tel: 03333-3211-0
reservierung@dersteirerhof.at

www.dersteirerhof.at