

Kevin Sorgiovanni aus Australien empfiehlt:

Steak mit Chili-Erdnuss-Sauce

& Fishbone Black Shiraz

Zutaten

4 Steaks á 300 g (gut abgehangen)
Grobes Meersalz
Grober, schwarzer Pfeffer
10 EL Wasser
8 EL Erdnussbutter
4 TL Sojasauce
3 Knoblauchzehen
1 – 2 TL Chiliflocken
2 – 3 TL Reissessig

Zubereitung



Steaks 1 Stunde vor dem Braten aus der Kühlung nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (keine Umluft!).

In einem Tiegel das Wasser gut mit der Erdnussbutter vermengen. Knoblauchzehen pellen, durch Knoblauchpresse drücken und zusammen mit Sojasauce, Reissessig und Chiliflocken in die Sauce rühren. Sauce langsam erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Dabei immer wieder umrühren. Die Sauce sollte leicht sämig werden. Wenn sie zu fest wird, etwas Wasser dazugeben.

Eisenpfanne sehr gut vorheizen. Steaks von beiden Seiten pfeffern und in wenig Speiseöl je Seite 1 – 2 Minuten kräftig anbraten. Steaks anschließend im vorgeheizten Backofen weitere 10 Minuten garen. Die Steaks aus dem Ofen nehmen und circa 3 Minuten unter einem Tuch auf einem Holzbrett ruhen lassen. Steaks quer zur Faser aufschneiden, auf Tellern verteilen, etwas salzen und die Chili-Erdnuss-Sauce darüber verteilen.

Als Beilage passt buntes Pfannengemüse, je nach Saison.

Die scharf-nussige Sauce braucht einen opulenten Wein – Fishbone Black Shiraz.