



BASF

We create chemistry

Rinderhüfte mit Bärlauch- Spargelrisotto, Spitzkohl und Austernpilzen



75 Minuten



4 Personen



Rind

Zutaten

- 1 Kg Rinderhüfte
- 500 g Spargel
- 300 ml Sahne
- 40 g Parmesan
- 200 g Spitzkohl
- 400 g Austernpilze
- 150 g Zwiebeln
- 30 g Mehl
- 200 g Bärlauch
- 50 g Butter
- 250 ml Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin Thymian

Zubereitung

- 1) Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
- 2) Die Rinderhüfte in 4 gleichgroße Steaks schneiden und mit Rosmarin, Thymian vakuumieren und bei 56 °C im Wasserbad ca. 60 Min. garen.
- 3) Spargel schälen und in feine Streifen schneiden. Anschließend aus den Streifen kleine Rechtecke schneiden und die Spitzen vierteln.
- 4) Die Sahne zum Kochen bringen und ein wenig einreduzieren lassen. Anschließend das Spargelrisotto hineingeben kurz köcheln lassen, beiseitestellen.
- 5) Das Rapsöl auf 180 °C erhitzen, die Zwiebelstreifen mit Mehl bestäuben und vorsichtig ins heiße Fett geben. Auf ein Küchenpapier geben, sodass das überschüssige Fett aufgesogen wird.
- 6) Die Spitzkohlblätter kurz blanchieren und von einer Seite in der Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten.
- 7) Die Spargelspitzen mit dem Bärlauch in eine Sauteuse geben und mit ein wenig Butter verfeinern
- 8) Die Pilze waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend in einer heißen Pfanne Braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 9) Die Steaks aus dem Vakuumbbeutel nehmen und abtupfen. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und die Steaks von beiden Seiten scharf anbraten und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.
- 10) Nun das Spargelrisotto erhitzen und den geriebenen Parmesan hinzugeben.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

Bärlauch enthält mehr Vitamin C wie eine Orange und wirkt somit antibakteriell, entzündungshemmend und immunstärkend.

