

TASTE
explorer

AUSGABE 19/2023

Steaks

FOOD AND COOK MAGAZINE

**31 SCHNELLE &
LECKERE REZEPTE**



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 30. August 2023

der nächste **TASTE EXPLORER**

erscheint am 02. September 2023

Impressum

Founder & Publisher: Markus Elsässer
Editor in Chief: Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)
Geschäftsführer: Sabine Elsässer
Redaktion: Christine Arnoldt

Verlag: FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim
Registergericht: Amtsgericht Mannheim
Registernummer: HRB 726461
Ust-Ident-Nummer: DE309755082

Tel.: +49 (0)7231 - 6035228
E-Mail: contact@thepublishergang.com

Cover Image: ©

Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106
contact@thepublishergang.com

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlages wider.

Ausgabe 19/2023

FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genussmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Küchenkünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher



The
PUBLISHER
GANG

ALL IN MEDIA & PUBLISHING

FOLLOW US [/thepublishergang](https://thepublishergang)





Spanische Tapas Pinchos de Carne

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Rinderfilet, in Würfel geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Holzspieße

Zubereitung:

1. Rinderfiletwürfel mit Olivenöl, geräuchertem Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Rinderfiletwürfel auf die Holzspieße stecken.
3. Auf dem Grill oder in der Pfanne von allen Seiten grillen, bis sie die gewünschte Garstufe erreichen.

Guten Appetit!



Peruanisches Lomo Saltado-Spektakel

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1,5 kg Rinderfilet, in Streifen geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Rotweinessig
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Paprikapulver
- 2 rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten
- 2 Tomaten, in Streifen geschnitten
- 1 Bund frischer Koriander
- Pommes frites zum Servieren

Zubereitung:

1. Rinderfiletstreifen mit Sojasauce, Rotweinessig, Knoblauch und Paprikapulver marinieren.
2. In einer Pfanne die marinierten Rinderfiletstreifen anbraten.
3. Zwiebeln und Tomaten hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Mit frischem Koriander garnieren und mit Pommes frites servieren.

Guten Appetit!



Saudisches Steak-Schmankerl

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Lammsteaks
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Schwarzkümmel
- 1 TL gemahlener Ingwer
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zitronensaft zum Beträufeln
- Granatapfelkerne zum Garnieren

Zubereitung:

1. Lammsteaks mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Schwarzkümmel, Ingwer, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Die marinierten Steaks in einer Pfanne oder auf dem Grill braten, bis sie zart und durchgegart sind.
3. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Granatapfelkernen garnieren.

Guten Appetit!



Entrecôte à la Provençale

Zubereitungszeit: ca. 25-30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Entrecôte-Steaks
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 2 Zweige frischer Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Steaks mit Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten grillen, bis sie medium rare sind.

Guten Appetit!



Indisches Tandoori-Traumsteak

Zubereitungszeit: ca. 25-30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1,5 kg Rinderhüftsteaks
- 1 Tasse Joghurt
- 2 EL Tandoori-Gewürzmischung
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Garam Masala
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Steaks mit einer Mischung aus Joghurt, Tandoori-Gewürzmischung, Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Auf dem Grill oder in der Pfanne bei mittlerer Hitze grillen, bis sie die gewünschte Garstufe erreichen.

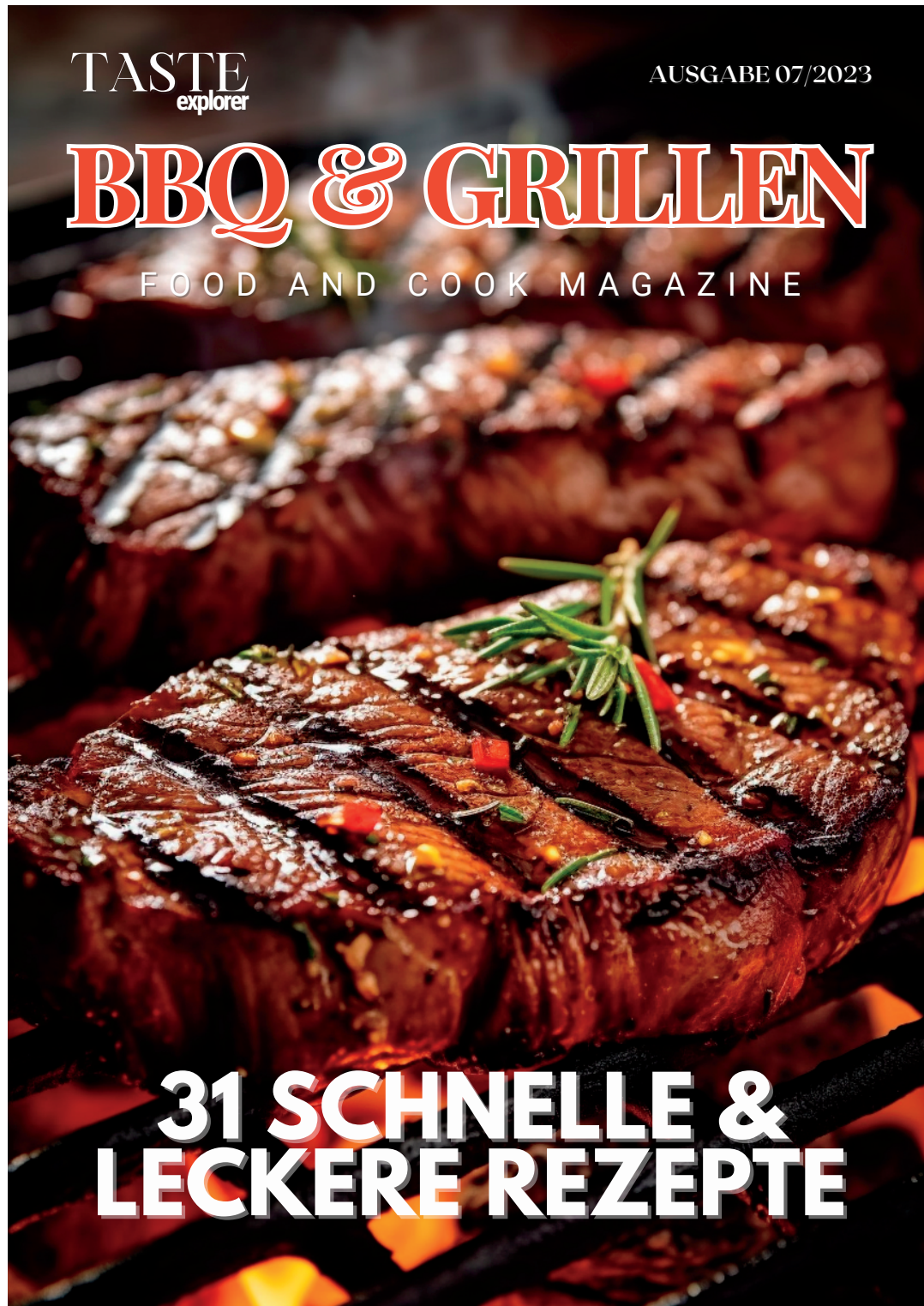
Guten Appetit!

KENNEN SIE SCHON UNSERE
ANDEREN LECKEREN REZEPTE



Link ready : <https://bit.ly/tasteexplorer>

ERE ZEPTIDEEN?



Link ready : <https://bit.ly/tasteexplorer>



Australisches Outback Ribeye-Abenteuer

Zubereitungszeit: ca. 25-30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Ribeye-Steaks
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Outback-Gewürzmischung (z. B. mit Paprika, Zwiebel, Knoblauch)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Ribeye-Steaks mit Olivenöl und der Outback-Gewürzmischung marinieren.
2. Die Outback-Gewürzmischung gleichmäßig über die Ribeye-Steaks streuen und leicht in das Fleisch einmassieren, um die Aromen zu verteilen. Anschließend mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Den Grill auf hohe Hitze vorheizen.
4. Die marinierten Ribeye-Steaks auf den heißen Grill legen und je nach gewünschtem Gargrad grillen:
 - Für medium rare: Etwa 3-4 Minuten pro Seite
 - Für medium: Etwa 4-5 Minuten pro Seite
 - Für medium well: Etwa 5-6 Minuten pro Seite
5. Die Steaks vom Grill nehmen und kurz ruhen lassen, damit sich die Säfte im Fleisch verteilen können.
6. Die Ribeye-Steaks servieren und nach Wunsch mit Beilagen wie Kartoffeln, Gemüse oder Salat genießen.

Guten Appetit!



Portugiesische Bifana-Sensation

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1,5 kg Rindersteaks, dünn geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 8 portugiesische Brötchen
- Senf und Essig nach Geschmack
- Dünne Zwiebelringe und gehackte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Rindersteaks mit Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und kurz marinieren.
2. Die marinierten Steaks in einer heißen Pfanne braten, bis sie die gewünschte Garstufe erreichen.
3. Die Brötchen aufschneiden und mit Senf und Essig bestreichen.
4. Die gebratenen Steaks auf die Brötchen legen, mit Zwiebelringen und Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!



Simbabwische Steak-Mbira

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Rindersteaks
- 4 EL Erdnussbutter
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

1. Rindersteaks mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
2. In einer Pfanne Zwiebeln in Öl anbraten, dann Tomaten hinzufügen und kochen, bis sie weich sind.
3. Erdnussbutter hinzufügen und rühren, um eine Sauce zu bilden.
4. Die gewürzten Steaks in die Sauce legen und von beiden Seiten braten, bis sie durchgegart sind.
5. Mit der Sauce übergießen und servieren.

Guten Appetit!



Bulgarische Kavarma-Köstlichkeit

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Schweinesteaks, in Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 rote Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Schweinesteaks mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
2. In einer Pfanne Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten, dann Paprikaschoten und Tomaten hinzufügen.
3. Gewürzte Steaks in die Pfanne geben und braten, bis sie durchgegart sind.
4. Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!



Hongkonger Steak-Raffinesse

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1,5 kg Rindersteaks, dünn geschnitten
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Fischsauce
- 1 TL brauner Zucker
- 2 TL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten, zum Garnieren

Zubereitung:

1. Rindersteaks mit Sojasauce, Fischsauce, braunem Zucker, Sesamöl und Knoblauch marinieren.
2. Die marinierten Steaks in einer heißen Pfanne braten, bis sie die gewünschte Garstufe erreichen.
3. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Guten Appetit!

MS UBL - 6
RGS PX - 01.06
Fertigstellung
05.14

AC 380 V



THE TRAVELLER

Das Luxus Reise und Genuss Magazin

AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!



Jeden Sonntag
im Newsletter:
Die neuesten Reise
und Lifestyle Trends



www.thetraveller.vip



Mechoui-Meisterstücke

Zubereitungszeit: ca. 180 Minuten inklusive Marinierzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Lammkeule, in Steaks geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Paprikapulver
- Saft von 2 Zitronen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Die Lammsteaks in eine große Schüssel legen. Fügen Sie den gehackten Knoblauch, gemahlene Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Paprikapulver und den Saft von 2 Zitronen hinzu. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

2. Die Zutaten gut vermengen, um sicherzustellen, dass die Marinade gleichmäßig auf den Lammsteaks verteilt ist. Die Schüssel abdecken und die Steaks für mindestens 2 Stunden (oder länger, wenn möglich) im Kühlschrank marinieren lassen. Während der Marinierzeit können Sie die Steaks gelegentlich wenden, um sicherzustellen, dass sie gut durchgezogen sind.

3. Den Grill auf mittelhohe bis hohe Hitze vorheizen. Alternativ können Sie auch eine Pfanne auf dem Herd verwenden.

4. Die marinierten Lammsteaks aus der Marinade nehmen und leicht abtropfen lassen. Sie können die Marinade aufbewahren, um sie

später als Sauce zu verwenden.

5. Die Lammsteaks auf den Grill oder in die Pfanne legen. Braten Sie die Steaks von beiden Seiten, bis sie zart und leicht gebräunt sind. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Steaks und der gewünschten Gargrad ab:

Für medium rare: Etwa 3-4 Minuten pro Seite

Für medium: Etwa 4-5 Minuten pro Seite

Für medium well: Etwa 5-6 Minuten pro Seite

6. Sobald die Steaks die gewünschte Garstufe erreicht haben, vom Grill oder aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

7. Die Mechoui-Meisterstücke auf einer Servierplatte anrichten und mit Beilagen wie Reis, Couscous, gegrilltem Gemüse oder Salat servieren. Verwenden Sie bei Bedarf die aufbewahrte Marinade als Sauce.

Guten Appetit!



Griechisches „Souvlaki“ Gegrillte Fleischspieße

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Rindfleisch- oder Hähnchenbruststeak, in Würfel geschnitten
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Oregano
- 2 TL gemahlener Thymian
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Tzatziki (zum Servieren)
- Pita-Brot (zum Servieren)

Zubereitung:

1. Fleischwürfel mit Olivenöl, Knoblauch, Oregano, Thymian, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Die marinierten Fleischwürfel auf Spieße stecken und auf dem Grill von beiden Seiten grillen, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind.
3. Mit Tzatziki und Pita-Brot servieren. Das griechische Souvlaki ist ein Klassiker für Grillfreunde.

Guten Appetit!



Seychellen: „Mahé Kokos-Curry-Steak“

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Rinderlendensteaks
- 1 Tasse Kokosmilch
- 2 EL Currypulver
- 1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter (zur Garnitur)

Zubereitung:

1. Die Rinderlendensteaks mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel Kokosmilch, Currypulver, Zitronensaft und Zitronenschale vermengen.
3. Die Steaks in der Kokos-Curry-Mischung marinieren und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Die marinierten Steaks in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl braten, bis sie die gewünschte Garstufe erreichen.
5. Die Steaks auf Tellern anrichten, mit frischen Korianderblättern garnieren und servieren.

Guten Appetit!



Russisches „Stroganoff“ Rindfleisch in Sahnesauce

Zubereitungszeit: ca. 35-50 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Rindfleischsteaks (z. B. Rinderfilet), in Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1/4 Tasse Butter
- 1 Tasse saure Sahne
- 1/2 Tasse Rinderbrühe
- 2 TL Senf
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Gehackte Petersilie (zum Servieren)
- Nudeln oder Reis (zum Servieren)

Zubereitung:

1. Rindfleischsteaks mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. In einer Pfanne Zwiebeln in Butter anbraten, dann das gewürzte Fleisch hinzufügen und anbraten.
3. Mit Rinderbrühe ablöschen und saure Sahne, Senf und Worcestershire-Sauce hinzufügen.
4. Die Sauce einkochen lassen, bis sie eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Nudeln oder Reis servieren, garniert mit gehackter Petersilie.

Guten Appetit!



Mexikanisches Adobo-Ancho-Steak

Zubereitungszeit: ca. 90-120 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Rindersteaks (z. B. Skirt oder Flank)
- 2 Ancho-Chilischoten, entkernt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/4 Tasse Orangensaft
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Zubereitungszeit für dieses Rezept beträgt etwa 20 Minuten, exklusive der Zeit zum Einweichen der Chilis und eventueller Marinierzeit.

2. Die Ancho-Chilis in warmem Wasser einweichen, bis sie weich sind. Entfernen Sie dann die Kerne und verarbeiten Sie die Chilis zu einer glatten Paste.

3. In einer Schüssel die Ancho-Chili-Paste, gehackten Knoblauch, Orangensaft, Apfelessig, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen. Dies bildet die Marinade für die Steaks.

4. Die Rindersteaks in eine flache Schale oder einen wiederverschließbaren Beutel legen und großzügig mit der vorbereiteten Marinade bestreichen. Die Steaks abdecken und für mindestens 30 Minuten (oder länger, wenn möglich) im Kühlschrank marinieren lassen. Während dieser Zeit können Sie die Steaks

gelegentlich wenden, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig durchziehen.

5. Den Grill auf hohe Hitze vorheizen oder eine Pfanne auf dem Herd erhitzen.

6. Die marinierten Steaks auf den heißen Grill legen oder in der Pfanne braten. Braten Sie sie von beiden Seiten, bis sie die gewünschte Garstufe erreicht haben:
Für medium rare: Etwa 3-4 Minuten pro Seite
Für medium: Etwa 4-5 Minuten pro Seite
Für medium well: Etwa 5-6 Minuten pro Seite

7. Die Steaks vom Grill oder aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen, damit sich die Säfte im Fleisch verteilen können.

8. Die Mexikanischen Adobo-Ancho-Steaks servieren und nach Wunsch mit Beilagen wie Reis, Bohnen, Tortillas oder gegrilltem Gemüse genießen.

Guten Appetit!



Türkisches Steak-Sultansfreude

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Rindfleischsteaks (z. B. Flanksteak)
- 4 Fladenbrote (Pide)
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten
- 1/2 Tasse geriebener Mozzarella
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Sumach
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Rindfleischsteaks mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
2. Auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten grillen, bis sie auf den gewünschten Gargrad durchgegart sind.
3. Fladenbrote mit Tomaten, Zwiebeln und grüner Paprika belegen, dann das gegrillte Steak darauf legen.
4. Mit Mozzarella bestreuen und mit Sumach würzen.
5. Im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist. Servieren Sie diese knusprige Pide.

Guten Appetit!



„Kopenhagen Smørrebrød-Steak“

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Entrecôte-Steaks
- 4 Scheiben Roggenbrot
- 1/2 Tasse Remoulade (dänische Sauce)
- 1 Rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- Essiggurken, in Scheiben geschnitten
- Frischer Dill (zur Garnitur)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Entrecôte-Steaks mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Steaks auf dem Grill oder in der Pfanne braten, bis sie die gewünschte Garstufe erreichen.
3. Währenddessen Roggenbrot mit Remoulade bestreichen.
4. Die gebratenen Steaks auf das Roggenbrot legen, dann mit roten Zwiebelringen, Essiggurken und frischem Dill belegen.
5. Das Brot zusammenklappen, um ein Sandwich zu formen, und servieren.

Guten Appetit!



Sumo Yakiniku

Vielfältige Grillplatte

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten inklusive Marinierzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg verschiedene Rindfleischstücke (z. B. Rumpsteak, Short Rib, Hanger Steak)
- 1/4 Tasse Sojasauce
- 2 EL Sake (japanischer Reiswein)
- 2 EL Mirin (japanischer Reiswein)
- 2 EL brauner Zucker
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Gemischtes Gemüse (z. B. Paprika, Zwiebel, Zucchini), in Stücke geschnitten
- Dips und Saucen nach Wahl (z. B. Ponzu, Goma Dare)

Zubereitung:

1. Die Sojasauce, Sake, Mirin, braunen Zucker und gehackten Knoblauch vermengen, um die Marinade herzustellen.
2. Die Rindfleischstücke in der Marinade einlegen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Die marinierten Rindfleischstücke auf dem Grill oder einer Grillplatte von beiden Seiten grillen, bis sie die gewünschte Garstufe erreichen.
4. Das gemischte Gemüse auf dem Grill oder der Grillplatte braten, bis es zart ist.
5. Die gegrillten Rindfleischstücke und das gegrillte Gemüse auf einer großen Platte anrichten.
6. Dips und Saucen nach Wahl servieren und die Vielfalt des Yakiniku-Grills genießen.

Guten Appetit!



Zürcher Geschnetzeltes

Zubereitungszeit: ca. 35-45 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1,5 kg Rinderfilet, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 200 ml Sahne
- 100 ml Rinderbrühe
- 2 EL Mehl
- 2 EL Butter
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Weißwein
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Rinderfiletstreifen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. In einer Pfanne Butter und Pflanzenöl erhitzen und die Rinderfiletstreifen darin anbraten, bis sie durchgegart sind.
3. Zwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen.
5. Mit Weißwein ablöschen, dann Sahne und Rinderbrühe hinzufügen und köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.
6. Mit Zitronensaft und Petersilie abschmecken.
7. Mit Rösti oder Nudeln servieren.

Guten Appetit!



Äthiopisches „Kitfo“ Gewürztes Rinder-Tatar

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Rinderfilet, fein gehackt
- 4 EL geklärte Butter (Niter Kibbeh)
- 2 TL Berbere-Gewürz
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Paprikapulver
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz nach Geschmack
- Injera (äthiopisches Fladenbrot) zum Servieren

Zubereitung:

1. Rinderfilet mit Berbere-Gewürz, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Knoblauch und Salz würzen.
2. Geklärte Butter in einer Pfanne schmelzen und die Gewürzmischung kurz anrösten.
3. Die gewürzte Fleischmischung hinzufügen und bei niedriger Hitze unter Rühren garen, bis das Fleisch zart und durchgegart ist.
4. Mit Injera und äthiopischen Beilagen servieren. Das Kitfo ist ein authentisches äthiopisches Geschmackserlebnis.

Guten Appetit!



Argentinisches Ojo de Bife-Erlebnis

Zubereitungszeit: ca. 20-25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Ojo de Bife-Steak (Rinder-Ribeye)
- 2 EL grobes Meersalz
- 2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- Chimichurri-Sauce zum Servieren

Zubereitung:

1. Das Ojo de Bife-Steak mit grobem Meersalz und gemahlenem schwarzen Pfeffer großzügig von allen Seiten würzen. Das Salz sollte in das Fleisch einmassiert werden, um eine gleichmäßige Würzung zu gewährleisten.
2. Den Grill auf hohe Hitze vorheizen. Legen Sie das Steak auf den Grillrost und grillen Sie es von beiden Seiten, bis es die gewünschte Garstufe erreicht. Dies kann je nach Dicke des Steaks und der gewünschten Garstufe etwa 4-6 Minuten pro Seite für Medium-Rare bis Medium betragen. Verwenden Sie gegebenenfalls ein Fleischthermometer, um den Gargrad zu überprüfen: Ca. 54-57°C für Medium Rare und 63-68°C für Medium.
3. Sobald das Steak gegrillt ist, nehmen Sie es vom Grill und lassen Sie es für einige Minuten ruhen, damit sich die Säfte im Fleisch verteilen können. Dies ist wichtig, um ein saftiges Ergebnis zu erzielen.
4. Das Steak in dünne Scheiben schneiden, um es leichter genießen zu können.
5. Das Ojo de Bife auf Serviertellern anrichten und mit Chimichurri-Sauce servieren. Die Chimichurri-Sauce kann über das Steak gegossen oder separat dazu gereicht werden.

Guten Appetit!



Brasilianisches Picanha-Fest der Gauchos

Zubereitungszeit: ca. 20-30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Picanha-Steak (Schwanzstück vom Rind)
- Grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Picanha-Steak großzügig mit grobem Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen.
2. Auf dem Grill von allen Seiten grillen, bis es saftig und medium rare bis medium durchgegart ist.
3. Das Steak in dünne Scheiben schneiden und servieren.

Guten Appetit!



„Biergarten Rostbraten“

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Rumpsteaks
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Tasse dunkles Bier
- 2 EL Senf
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Die Rumpsteaks mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten.
3. Die Steaks hinzufügen und von beiden Seiten braten, bis sie die gewünschte Garstufe erreichen.
4. Senf über die Steaks streichen, dann mit Bier ablöschen und kurz einkochen lassen.
5. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, auf Tellern anrichten und mit der reduzierten Biersauce übergießen.

Guten Appetit!



Neuseeland: „Kiwi BBQ Ribeye-Kreation“

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Ribeye-Steaks
- 1/2 Tasse Kiwi-Fruchtpüree
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Honig
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Ribeye-Steaks mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Kiwi-Fruchtpüree, Sojasauce, Honig, Knoblauch und Ingwer vermengen und die Steaks damit marinieren.
3. Die marinierten Steaks auf dem Grill bei mittlerer Hitze grillen, bis sie die gewünschte Garstufe erreichen.
4. Die gegrillten Steaks servieren und mit der restlichen Marinade beträufeln.

Guten Appetit!



„Dubliner Whiskey-Steak“

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Rinderfiletsteaks
- 1/4 Tasse irisches Whiskey
- 1/4 Tasse Rinderbrühe
- 2 EL Butter
- 2 TL brauner Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Thymianzweige (zur Garnitur)

Zubereitung:

1. Die Rinderfiletsteaks mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Steaks in einer Pfanne in Butter anbraten, bis sie gewünscht gebräunt sind.
3. Whiskey über die Steaks gießen und vorsichtig flambieren.
4. Brauner Zucker hinzufügen, dann mit Rinderbrühe ablöschen und die Sauce einkochen lassen.
5. Die Steaks auf Tellern anrichten, mit der Whiskey-Sauce beträufeln und mit frischen Thymianzweigen garnieren.

Guten Appetit!



Maledivisches „Ocean Reef Steak“

Zubereitungszeit: ca. 30-35 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Thunfischsteaks
- 2 EL Kokosnussöl
- 2 TL geriebener Ingwer
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Chilischoten, gehackt (nach Geschmack)
- 1 Tasse Kokosmilch
- Saft von 1 Limette
- Salz nach Geschmack
- Frischer Koriander (zum Garnieren)
- Beilage nach Wahl (z. B. Reis oder Gemüse)

Zubereitung:

1. Die Thunfischsteaks mit Kokosnussöl, geriebenem Ingwer, Kurkuma und gemahlenem Kreuzkümmel marinieren.
2. Für die Kokosnuss-Chili-Sauce: Die gehackten Chilischoten in einer Pfanne leicht anbraten. Kokosmilch hinzufügen und köcheln lassen. Limettensaft und Salz hinzufügen. Die Sauce leicht eindicken lassen.
3. Die marinierten Thunfischsteaks auf dem Grill von beiden Seiten grillen, bis sie saftig und durchgegart sind.
4. Die gegrillten Thunfischsteaks auf Teller legen, mit der Kokosnuss-Chili-Sauce beträufeln und mit frischem Koriander garnieren.
5. Mit einer Beilage nach Wahl servieren.

Guten Appetit!



Chinesisches „Mongolisches Feuerfleisch“

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Rindfleisch (z. B. Rinderhüftsteak), in Streifen geschnitten
- 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL rote Chiliflocken
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Rindfleischstreifen in eine große Schüssel geben. Fügen Sie die Frühlingszwiebeln, gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, Sesamöl, gemahlene Kreuzkümmel, rote Chiliflocken, Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer hinzu. Gründlich vermengen, damit die Gewürze und Aromen gleichmäßig verteilt sind. Die Schüssel abdecken und die Mischung für etwa 20-30 Minuten marinieren lassen.
2. Während das Fleisch mariniert, können Sie den Grill vorheizen oder eine Pfanne auf dem Herd erhitzen.
3. Die marinierten Rindfleischstreifen in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill bei mittelhoher Hitze braten. Braten Sie sie unter gelegentlichem Wenden, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Fleischstreifen ab, beträgt aber normalerweise etwa 5-7 Minuten.
4. Sobald das Rindfleisch gekocht ist, vom Grill oder aus der Pfanne nehmen und auf einer Servierplatte anrichten.
5. Servieren Sie das gewürzte Rindfleisch mit Reis oder gebratenen Nudeln. Die Kombination aus den scharfen und würzigen Aromen des Fleisches mit der Beilage verleiht diesem Gericht seine besondere Note.

Guten Appetit!



Kiewer Koteletts

Zubereitungszeit: ca. 40Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Schweinekoteletts
- 100 g Butter, weich
- 50 g Hartkäse, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/4 Tasse frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Paniermehl
- Sonnenblumenöl (zum Braten)

Zubereitung:

1. Die Schweinekoteletts leicht klopfen, um sie etwas flacher zu machen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Schüssel weiche Butter, geriebenen Käse, Knoblauch und Petersilie vermengen.
3. Die Mischung auf die Koteletts streichen und diese zusammenklappen, sodass die Füllung innen ist.
4. Die gefüllten Koteletts in Paniermehl wenden, umhüllen und leicht andrücken.
5. Die Koteletts in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.
6. Die Koteletts auf Tellern anrichten und mit Beilagen nach Wahl servieren.

Guten Appetit!



Libanon: „Beirut Sumac-Tahini-Steak“

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Rumpsteaks
- 1/4 Tasse Tahini (Sesampaste)
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Sumac-Gewürz
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Minzblätter (zur Garnitur)

Zubereitung:

1. Die Rumpsteaks mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Sumac-Gewürzes würzen.
2. In einer Schüssel Tahini, Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft und den restlichen Sumac vermengen, um eine Soße herzustellen.
3. Die Steaks auf dem Grill bei mittlerer Hitze grillen, bis sie die gewünschte Garstufe erreichen.
4. Die gegrillten Steaks auf Tellern anrichten, mit der Sumac-Tahini-Soße beträufeln und mit frischen Minzblättern garnieren.

Guten Appetit!



Marbellas „Sunset Solomillo“

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten inklusive Grillzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Rinderfiletsteaks
- 2 TL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Rosmarin, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 16 Garnelen, geschält und entdarmt
- Frische Petersilie (zum Garnieren)
- Zitronenschnitze (zum Servieren)
- Beilage nach Wahl (z. B. Kartoffeln oder Gemüse)

Zubereitung:

1. Die Rinderfiletsteaks mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Zitronensaft, Rosmarin, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Die Garnelen mit Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer marinieren.
3. Die Rinderfiletsteaks auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten grillen, bis sie die gewünschte Garstufe erreichen.
4. Während die Steaks gegrillt werden, die Garnelen auf dem Grill oder in der Pfanne braten, bis sie rosa und durchgegart sind.
5. Die gegrillten Rinderfiletsteaks auf Teller legen, mit den Knoblauchgarnelen belegen und mit frischer Petersilie garnieren.
6. Mit Zitronenschnitzen servieren und mit einer Beilage nach Wahl kombinieren.

Guten Appetit!



Costa Ricas „Tropical Carne Asada“

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten inklusive Grillzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Rindfleischsteaks (z. B. Flanksteak)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- Saft von 2 Limetten
- 2 reife Mangos, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- Frische Korianderblätter (zum Garnieren)
- Tortillas oder Reis (zum Servieren)

Zubereitung:

1. Die Rindfleischsteaks mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, gemahlenem schwarzen Pfeffer und Limettensaft marinieren.
2. Die gewürfelten Mangos, Paprika und rote Zwiebel vermengen, um die Mango-Salsa herzustellen.
3. Die marinierten Rindfleischsteaks auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten grillen, bis sie die gewünschte Garstufe erreichen.
4. Die gegrillten Steaks in dünne Scheiben schneiden und mit der Mango-Salsa servieren. Mit frischen Korianderblättern garnieren.
5. Servieren Sie die Steak-Scheiben mit Tortillas oder Reis, um sie als Tacos zu genießen.

Guten Appetit!



www.thepublishergang.com

Follow us



/thepublishergang