

Rotkohl-Steaks mit Misobutter und Knoblauchchips

Crunchy, zart, smooth. Unsere Rotkohl-Steaks mit Misobutter und selbstgemachten Knoblauchchips heben dich auf Sternekoch-Niveau.



Vorbereitungszeit
15 Min.

Zubereitungszeit
20 Min.

Gesamtzeit
35 Min.

Gericht: Hauptgericht, Main Course Küche: Deutsch Portionen: 4 Portionen Autor: Jörg

Zutaten

Für die Knoblauch-Chips

- 6 Zehen Knoblauch
- 4 EL Olivenöl oder ein anderes?
- 1 Prise Meersalz

Für die Rotkohl-Steaks

- 2 Köpfe Rotkohl groß
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL dunkle Misopaste
- 1 EL vegane Butter Zimmertemperatur
- 150 ml Weißwein

Außerdem

- 1 Handvoll Sprossen
- Meersalz grob

Anleitungen

Für die Knoblauch-Chips

1. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Öl in einen kleinen Topf geben und über mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten frittieren, bis die Scheiben goldbraun sind.
2. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Anschließend mit Salz würzen. Öl beiseitestellen und aufbewahren.

Für die Rotkohl-Steaks

1. Aus der Mitte der Rotkohl-Köpfe 2,5 - 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die äußeren Blätter mit Hilfe von Zahnstochern oder Kochgarn fixieren. Mit dem übrigen Knoblauch-Öl einreiben und mindestens 30 Minuten und bis zu 2 Tage marinieren lassen.
2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Misopaste und vegane Butter glatt rühren.
4. Öl in eine heiße Gusseisenpfanne (oder eine andere feuerfeste Pfanne) geben und die Rotkohl-Steaks bei hoher Hitze 4 Minuten pro Seite scharf anbraten.
5. Mit Weißwein ablöschen, Steaks mit Misobutter bestreichen und anschließend in der Pfanne im Backofen 15-20 Minuten schmoren lassen.
6. Mit Sprossen und Knoblauchchips toppen und auf Selleriepüree servieren.

Notizen

Wenn du keine Gusseisenpfanne besitzt, kannst du natürlich auch jede andere Pfanne zum scharfen Anbraten verwenden. Gib dann die Steaks in eine feuerfeste Form, um sie im Ofen fertig zu garen.