



## «Rostbraten Strindberg»

auf Chicorée-Radicchiopfanne mit  
Rosenkohlblättchen

«Ein Klassisches Rezept aus dem Hilberts  
Parkhotel»

### Zutaten für 4 Personen



320 g Zwiebeln, rot, in Würfeln

50 g Butter

Meersalz, Chili, Thymian gerieben,

10 g Meerrettich, gerieben

60 g Senf, mittelscharf

750 g Rumpsteak am Stück

40 g Weizenmehl Typ 405

40 g Rapsöl

Meersalz, Pfeffer, Rosmarinzweig

400 g Chicorée, in Blättchen

200 g Radicchio, in Blättchen

40 g Butter

Meersalz, Pfeffer, Muskatnuß frisch  
gemahlen

200 ml Gemüsefond

200 g Rosenkohlblättchen, blanchiert

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln in der Butter goldgelb anbraten, mit Meersalz, Chili und einer Prise Thymian würzen, gut trocken halten mit Meerrettich und dem Senf abschmecken, abkühlen lassen.

**Tipp: kann auch mit Senfpulver zubereitet werden.**



2. Das Rumpsteak in vier gleiche Stücke schneiden unter Klarsichtfolie ein bisschen plattieren die eine Oberfläche mit einem Messer kurz einritzen.

**Damit die Zwiebeln besser haften bleiben**



Die Zwiebel-Senfmasse gut auf den Rumpsteaks verteilen und festdrücken, mit etwas Weizenmehl bestreuen.



3. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen die Strindbergs auf eine Palette setzen und vorsichtig auf der Zwiebelseite goldgelb anbraten,

**Wichtiger Arbeitsschritt!**



5. Wenn die Zwiebeln goldgelb sind mit der Palette wenden und die andere Seite kurz anbraten. Die angebratenen Strindbergs auf ein Backblech mit etwas groben Salz, Pfeffer und Rosmarinzweig setzen und im Backofen bei 100 Grad ca. 10 Minuten braten

**Die Garzeit hängt auch von der Dicke der Steaks ab.**



6. Den Chicorée und Radicchio in Butter anbraten mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuß würzen mit etwas Gemüsefond ablöschen, zum Schluß die blanchierten Rosenkohlblättchen darunterheben und kurz mit fertig garen.



### Anrichtevorschlag:

Die Chicorée-Radicchiopfanne mit Rosenkohlblättchen gefällig auf einen Teller anrichten, das Strindberg einmal aufschneiden und gefällig auf das Gemüsebett anrichten, garniert vom Rosmarienzweig



### Beilagenempfehlung

- Aller Art von Kartoffelgerichten, Semmel oder Brezelklöße.

### **Produkte der fair gehandelten Lebensmittel in Bad Nauheim**

- Meersalz, Chili, Senf, Muskatnuß

**Viel Spaß beim Kochen und Genießen Ihr Rolf Unsorg**