

Steakröllchen mit Zwiebelringen

Fleisch-Gerichte » Rind » Rinder-Rouladen

Zutaten (4 Personen)

- » 150g Mehl
- » 30g ger. Parmesan
- » 1/2 TL Curry
- » 1 Eigelb
- » 1 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 150ml Bier
- » 2 Eiweiß
- » 400g Zwiebel(n)
- » Frittierfett
- » 1 Avocado(s)
- » 2 rote Chilischote(n)
- » 60g rote Zwiebel(n)
- » 50g Pecorino
- » 30ml Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Hüftsteak(s)
- » 1 EL Butterschmalz

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Ofen auf 80°C vorheizen. Für den Zwiebel-Backteig 80g Mehl, Parmesan, Curry, Eigelb, Öl und Salz mit hellem Bier verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Fett in einer Fritteuse auf ca. 180°C erhitzen. Die Zwiebelringe im restlichen Mehl wenden, nacheinander mit einer Gabel durch den Teig ziehen und in der Fritteuse goldgelb ausbacken. Anschließend abtropfen lassen und auf einer Platte im Ofen warm halten.

2. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Würfel schneiden. Chilis abbrausen, putzen entkernen, eine Schote in Ringe teilen und die andere fein hacken. Zwiebel- sowie Chiliwürfel mit Avocado, Pecorino, Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Steaks trockentupfen, in einer großen Pfanne im Butterschmalz auf jeder Seite ca. 2min braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks mit 2/3 der Avocadomasse füllen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Die Röllchen mit der restlichen Avocadomasse sowie den Zwiebelringen auf einer Platte anrichten und mit Chiliringen garniert servieren.

Nährwerte: 540kcal/E42g/F35g/KH15g pro Portion

angelegt am: 28.01.2005

Rezept-Nr: 1449

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke