

Steak mit Karotten-Erbssprossen-Rollen und Gemüse

für eine Person

- 1 Steak (ca. 200 g)
- 8 Reisplatten (f. Frühlingsrollen)
- 100g Karotten
- 50g Erbsensprossen
- 1 Stange Bleichsellerie
- 1 mittlere Zwiebel
- 50g Porree
- 20g Kräuterbutter



- 1 El Öl (Raps-, Maiskeim-, oder Erdnussöl – diese lassen sich stark erhitzen)
- 3 El Butterschmalz
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch (evtl. getrocknet)

Das Gemüse waschen und schälen soweit notwendig. Die Karotte in feine Streifen schneiden oder raspeln. Zwiebel, Porree und Sellerie ebenfalls in feine Streifen schneiden. Zwei Reisplatten in einem tiefen Teller etwa 30 Sekunden mit kaltem Wasser einweichen. Eine Reisplatte auf ein mit Wasser benetztes Brett legen und etwas Karotten und Erbsensprossen mittig darauf legen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Seiten der Reisplatte zur Mitte hin klappen und dann aufrollen. Die zweite Reisplatte auf das Brett legen und die erste Rolle nochmals einwickeln und dann auf einen befeuchteten Teller legen. Mit den anderen drei Rollen genauso verfahren und mit etwas Abstand zur anderen Rolle auf den Teller legen, die Rollen sollten sich nicht berühren. Bei mittlerer Hitze das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rollen von allen Seiten braten.

Den Backofen und eine hitzefeste Platte auf 120°C vorheizen. Während die Rollen braten in einer anderen Pfanne das Öl stark erhitzen und das Steak auf jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten. Die Rollen zwischendurch wenden. Die Steaks und die Rollen auf die vorgewärmte Platte geben und im vorgeheizten Backofen gar ziehen lassen. In der Pfanne von den Rollen sollte noch etwas Butterschmalz sein, falls nicht noch einen Teelöffel dazugeben und darin die Zwiebeln anbraten, dann nach und nach das andere Gemüse zugeben und bis zur gewünschten Bissfestigkeit braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Schnittlauch darüber streuen. Alles auf Tellern oder Platten anrichten und ein paar Erbsensprossen als Dekoration und etwas Kräuterbutter dazulegen. Erbsensprossen können roh gegessen werden, ich finde aber gegart entwickeln sie mehr Aroma und in dieser Reispapierhülle bleibt es wunderbar erhalten.