

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Hochrippe m. geröst. Gewürzen

(Sendung 23.5.2009)

Zutaten

- 1,6 kg Hochrippe vom Rind
 - 1 gehäufte Tl Fenchelsaat
 - 1 gehäufte Tl Koriandersaat
 - 1 gehäufte Tl Kümmelsaat
 - 1 gehäufte Tl schwarze Pfefferkörner
 - grobes Meersalz (z. B. Fleur de Sel)
 - 5 El Olivenöl
-

Zubereitung

1. Fleisch etwa 2 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.
2. Backofen und eine ofenfeste Platte/Form auf dem Rost in der untersten Schiene auf 140 Grad vorheizen. Koriander, Kümmel, Fenchel und Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis die Gewürze anfangen zu duften. Mit 1 Tl Meersalz im Mörser fein zerstoßen.
3. Fleisch mit 1 El Olivenöl rundum einreiben. Gewürzmischung rundum auf dem Fleisch verteilen und gut andrücken. 3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze rundum 8 Min. anbraten. Auf die Knochenseite auf die Platte/Form setzen und 1 Std. im Ofen garen.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1,25 Std. (plus Temperierzeit für das Fleisch)