

US PICANHA VOM RIND

AUF KNACKIGEM GEMÜSE MIT MANGO-CHUTNEY

Zubereitung

Zunächst das Gemüse waschen und schälen, die Möhren längs halbieren und gemeinsam mit der grob gestifteten Sellerieknolle und der gehackten Gemüsezwiebel in einem großen Topf in etwas Rapsöl glasieren.

Nun die geteilte Lauchstange unterheben, alles zusammen schmoren lassen und nach ein paar Minuten aus dem Topf nehmen. Den heißen Topf nutzen, um die Gewürze und den Ingwer kurz in etwas Rapsöl zu glasieren. Nun mit eiskaltem Wasser auffüllen.

Die Picanha einlegen und bei mittlerer Hitze mindestens 90 Minuten langsam köcheln lassen. Jetzt das Gemüse zugeben und noch einmal bei kleinster Hitze für 30 Minuten weiter garen.

Das Picanha aus dem Sud nehmen und trocken tupfen. Mit der Fettseite nach oben in den Beefer geben und kross grillen. Das aufgeschnittene Fleisch einfach auf das Gemüse legen, mit Olivenöl, Zitronensalz und Mélange Noir würzen und nun mit reichlich Mango-Chutney genießen.

- 1,2 kg US Picanha
- 6 Stk Möhre
- 2 Stk Sellerieknolle
- 1 Stk Gemüsezwiebel
- 2 Stk Lauchstange
- 4 Stk Lorbeerblätter
- 4 Stk Wacholderbeeren
- 4 Stk Piment
- 1 Stk frischer Ingwer
- 3 El Zitronensalz
- 1 Glas Mango-Chutney
- 1 El Mélange Noir
- 2 El Olivenöl
- 2 El Rapsöl mit Butteraroma

Schwierigkeitsgrad



Personenanzahl



Zubereitungszeit

130 Minuten

US PICANHA VOM RIND



Herkunft – USA

Auch bekannt als Tafelspitz

Rindfleisch aus der Keule

Braten

Schmoren

Kochen

Dünsten

Sous Vide

Niedrigtemperaturgaren

Grill

Smoker

WISSENSWERTES

Man kann die Picanha natürlich auch im Big Green Egg bei gleichbleibender Temperatur langsam und saftig garen.



DIE FOOD MANUFAKTUR