

Hüftsteak mit Chimichurri, Maispüree, Bratpaprika

Für zwei Personen

Hüftsteak:

2 Rinder-Hüftsteaks	2 Knoblauchzehen	50 g Butterschmalz
1 EL Butter	2-3 Zweige Thymian	Salz

Chimichurri:

3 Knoblauchzehen	1 EL Weißweinessig	6 EL Olivenöl
1 Bund krause Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	2 TL Oregano
1 TL geräuch. Paprikapulver	3 TL milde Paprikaflocken	Salz, Pfeffer

Für das Maispüree:

285 g Mais, Dose	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne, 15%	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Mais:

2-3 EL Maiskörner	2 TL Butter	1 TL brauner Zucker
-------------------	-------------	---------------------

Bratpaprika:

200 g Pimientos	2 EL Olivenöl	Meersalz
-----------------	---------------	----------

Panko-Röstzwiebeln:

2 m.-große Zwiebeln	1 Ei	100 g Reismehl
100 g Panko	Pflanzenöl	

Garnitur:

1 EL rosa Pfefferbeeren

Hüftsteak:

Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen und von beiden Seiten großzügig salzen. Butterschmalz in einer Edelstahlpfanne bei hoher Hitze erhitzen. Steaks darin jeweils 3 Minuten pro Seite für medium rare braten, dabei alle 60 Sekunden wenden, ohne das Fleisch zu drücken.

Knoblauchzehen andrücken. Nach 4 Minuten Knoblauchzehen mitsamt Schale, Thymian und Butter in die Pfanne geben. Die Steaks fortlaufend mit dem aromatisierten Bratenfett übergießen, bis sie die gewünschte Garstufe erreicht haben. Hüftsteaks längs gegen die Faser tranchieren und auf dem Teller platzieren.

Chimichurri:

Knoblauch abziehen. Knoblauch und Petersilie fein hacken und in einer Schüssel mit Chiliflocken, Oregano, Paprikapulver und Paprikaflocken vermengen. Weißweinessig und Olivenöl hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz zusätzliches Olivenöl unterrühren. Chimichurri auf dem Fleisch anrichten.

Maispüree:

Schalotte und Knoblauch abziehen, grob hacken und in der Butter mit Chiliflocken in einem Topf glasig anschwitzen. Mais abtropfen lassen, ca.

2-3 EL Maiskörner beiseitestellen und den Rest mit in den Topf geben.

Mit der Sahne ablöschen, sodass der Mais größtenteils bedeckt ist.

10 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel köcheln lassen. Anschließend die Mischung in einem hohen Gefäß pürieren, dabei überschüssige Sahne zurückhalten. Mit Salz, Pfeffer

und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Mais:

Butter im Topf aufschäumen lassen, dabei die Butter ständig schwenken, bis ein nussiger Geruch wahrgenommen wird. Dann die Maiskörner und den Zucker hinzufügen und diese in der Butter karamellisieren.

Für die Bratpaprika:

Pimientos de Padrón waschen und in einer Pfanne in Olivenöl auf mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten, sodass die Haut der Paprika Blasen schlägt. Zum Garnieren die Bratpaprika mit Meersalz bestreuen.

Panko-Röstzwiebeln:

Zwiebeln abziehen und längs in Ringe schneiden. Aus Reismehl, verquirlten Ei und Panko eine Panierstraße anrichten. Zwiebelringe zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und mit Panko panieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, sodass die Zwiebelringe ausreichend bedeckt sind. Zwiebelringe im heißen Fett goldbraun frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Garnitur:

Fleisch mit Pfefferbeeren bestreuen.

Tim Frömel am 02. Februar 2026