



Gegrillte Mini-Steaks (Rind, Kalb, Geflügel, Lamm oder Schwein) mit Gemüsereis und pikanter Salsa (für eine Vorführ-Einheit)

Zutaten

20 g Sonnenblumen-Bratöl
 600 g Langkornreis, vorgegart
 300 g Paprika bunt – gewürfelt
 200 g Pilze geschnitten
 100 g x 3 - Steaks geschnitten
 150 g Salsa pikant auf Tomatenbasis
 Petersilie frisch gezupft

Technik

Multi-Element, Pastakochoer, Wok, BLT

Multi-Element
 Multi-Element
 Multi-Element
 BLT KBRUH

Portionierflasche
 GN 1/3 150 mm
 GN 1/3 150 mm
 GN 1/3 150 mm
 GN 1/2 20 mm
 GN 1/6 150 mm
 Porzellanschale

Kellenplan

Zubereitung



Schritt 1

Den vorgegarten Reis und die geschnittenen Gemüsekomponenten im Multi-Element bereitstellen.

Farblich passend einräumen.



Schritt 2

Die Steakvariante im vorgeheizten BLT bei 70 °C für eine Stunde vorgaren.

Steaks nicht aufschneiden.



Schritt 3

Die Paprikawürfel im Wok anschwitzen und zu 70 % fertig garen. Anschließend die Pilze zugeben und mitgaren. Langkornreis zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Wok auf Stufe 3 vorheizen und bei dieser Stufe lassen.



Schritt 4

Die Steakvariante auf dem vorgeheizten Grill nachbraten und Farbe geben.

Grillplatte auf 210°C vorheizen für 15 min.



Schritt 5

Die Steakvarianten in dünne Probierstreifen schneiden.

Schneidebrett und scharfes Messer bereitstellen.



Schritt 6

Den Gemüsereis aus der Wokpfanne mit den Steakstreifen portionsweise anrichten.

Vorbereitete Probiersteller bereithalten.



Schritt 7

Die angerichteten Probiersteller mit der gezupften Petersilie garnieren und mit einem Löffel pikanter Salsa abrunden.

Löffel in Portionsgrößen bereithalten.