

Rezept

Rib-Eye mit Koriander, Anis und gebratenem Blumenkohl

Ein Rezept von Rib-Eye mit Koriander, Anis und gebratenem Blumenkohl, am 08.12.2025

Zutaten

2 kg	Rib-Eye am Stück	1 TL	schwarze Pfefferkörner
	Meersalz (z.B. Fleur de Sel)	2 TL	körniger Senf
4 EL	Pflanzenöl	2 kg	Blumenkohl
200 g	Lauch	4 EL	Butter
	Salz		6 Prisen Curry
200 ml	Gemüsefond (aus dem Glas)	200 g	Sahne
	Cayennepfeffer	1 TL	Korianderkörner
1 TL	Anissamen		1 kleine rote Chilischote
1	Knoblauchzehe	2 EL	Butter
	Bratenthermometer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6-8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und evtl. Sehnen entfernen. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Das Fleisch pfeffern, salzen und kräftig mit Senf einreiben.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin 3 Min. braten, wenden und weitere 3 Min. braten. Ein Bratenthermometer ins Fleisch stecken. Den Braten auf den Rost (Mitte) legen, ein Backblech als Tropfschutz darunter schieben und in 5 Std. rosa garen.
3. Den Blumenkohl putzen und den Strunk entfernen. Die Köpfe in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Lauch gründlich waschen, längs halbieren und schräg in 2 cm große Stücke schneiden. 20 Min. vor Garzeitende des Fleisches 2 EL Butter in einer großen Pfanne aufschäumen. Die Hälfte des Blumenkohls darin von beiden Seiten insgesamt 4 Min. braten. Mit Salz und 3 Prisen Curry würzen. Lauch dazugeben und unter Rühren 2 Min. mitbraten. 100 ml Gemüsefond und 100 g Sahne dazugießen, aufkochen und in 4 Min. sämig einkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Pfanne säubern und den Vorgang mit dem restlichen Blumenkohl wiederholen. Alles in die Pfanne geben und nochmals aufkochen lassen.
4. Koriander und Anis im Mörser grob zerstoßen. Die Chilischote waschen und vorsichtig mit dem Messerrücken andrücken – die Schote sollte ganz bleiben. Mit der Handinnenseite den ungeschälten Knoblauch andrücken. Nach Garzeitende das Fleisch aus dem Ofen nehmen.

5. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen, Gewürze, Chili und Knoblauch einlegen und kurz durchschwenken. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze 6-8 Min. nachbraten, dabei mehrmals wenden und mit Gewürzbutter übergießen. Den Braten aufschneiden, mit dem Blumenkohl auf vorgewärmten Tellern servieren und nach Geschmack mit Gewürzbutter beträufeln.