

#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

anspruchsvoll

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stk. Rindersteaks
- 0,25 l Dinkelreis
- 0,5 l Wasser
- 200 g gekochter Spinat
- 1 Stk. fein gehackte Zwiebel
- 1 Stk. Karotte
- 4 Stk. Knoblauchzehen
- 0,25 l Schlagobers
- 125 ml Most
- Suppe
- Öl
- Salz
- Pfeffer, gemahlen

#### Mein persönlicher Tipp

Rindfleisch und Dinkelreis direkt vom Gutes-vom-Bauernhof-Betrieb Ihres Vertrauens kaufen! Neben wertvollen Tipps für die Zubereitung liefern unsere Bäuerinnen und Bauern hochwertige Lebensmittel aus der Region!



**Hildegard Burgstaller**  
Seminarbäuerin im Bezirk Ried

#### Quellen:



## Steak mit Spinat-Dinkelrisotto



Foto: LK OÖ/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

##### Steaks für 4 Portionen

- Zutaten: 4 Filetsteaks, Salz, Pfeffer, Öl oder Butterschmalz zum Anbraten
- Fett in einer schweren Bratpfanne erhitzen, die Steaks einlegen beidseitig kurz aber kräftig anbraten, damit die Oberfläche sofort versiegelt wird.
- Erst anschließend salzen und pfeffern.
- Zum Fertigbraten des Steaks wird die Hitze reduziert und die Steaks einige Male gewendet – bis zum gewünschten Garzustand.
- Diesen überprüft man am einfachsten mit der Fingerdruckprobe.

##### Garzustand

- „RARE“ (bleu, stark blutig) – das Steak fühlt sich schwammig weich an der austretende Fleischsaft ist dunkelrot.
- „MEDIUM“ (à pint, halb/mittel durch)- das Steak ist in der Mitte noch elastisch, aber nicht weich und wird zum Rand deutlich fester. Das Fleisch weist einen rosa Kern auf, der austretende Fleischsaft ist nur noch leicht rötlich.
- „WELL DONE“ (bien cuit, durchgebraten) – Steak gibt auf Druck nur ganz wenig nach. Der austretende Fleischsaft ist wässrig und klar.

##### Spinat-Dinkelrisotto für 4 Portionen

- Zutaten: 1 Tasse Dinkelreis, 2 Tassen Wasser, 150 – 200 g Blattspinat (je nach Geschmack), 1 Zwiebel (fein geschnitten), 1 Karotte, 4 Knoblauchzehen (gehackt), 1 Becher Schlagobers, 1/8 l Most (trocken), etwas Suppe zum Aufgießen
- Für das Risotto die Zwiebel, die Karotte und den Knoblauch etwas glasig anschwitzen, dann mit Most aufgießen und mit Schlagobers und Suppenwürze abschmecken.
- Den Dinkelreis ganz normal in Wasser bissfest vorkochen.
- Erst bei Bedarf den Spinat und den Reis vermischen, mit der Sauce zusammen erwärmen.



Martina Lettner  
(Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich): *Kursunterlage*  
*Rindfleisch*

