



Rib-Eye-Steak mit jungem Spinat und Buchteln

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
👉 50min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	250 g
Hefe, frisch	10 g
Milch	75 ml
Butter	4 EL
Eier	1 St.
Karotten	2 St.
Stangensellerie	0.25 St.
Pastinaken	2 St.
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Haselnuskerne, ganz	2 EL
Rib-Eye-Steaks oder Chuck-Eye-Steaks	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Babypinac	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, kleine Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder

1. Ofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Buchteln in einer Schüssel Mehl, Hefe, Milch und 2 EL Butter miteinander zu einem glatten Teig verarbeiten und zu kleinen Kugeln à 20 g formen. In einer ofenfesten Form aneinanderschichten und etwa 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend im Ofen ca. 35 Min. backen. Ei trennen. Das Eigelb verschlagen und ca. 10 Min. vor Ende der Backzeit die Oberfläche der Buchteln damit einpinseln. Danach die Backofentemperatur auf 120 °C reduzieren.
2. In der Zwischenzeit Karotten, Stangensellerie und Pastinaken waschen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel die Gemüswürfel mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer würzen. Gemüse in eine Auflaufform geben und ca. 25 Min. im Ofen backen.
3. Währenddessen eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Haselnuskerne fettfrei ca. 3–4 Min. anrösten.
4. Rib-Eye-Steaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen. Anschließend eine Knoblauchzehe andrücken. Thymian waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Rib-Eye-Steaks mit Knoblauch und Thymian von jeder Seite ca. 2–3 Min. anbraten. Daraufhin in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.

5. Im nächsten Schritt den Spinat waschen und trocken schleudern. In der Pfanne erneut 2 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Spinat zugeben und ca. 2–3 Min. zusammenfallen lassen. Die gerösteten Haselnüsse untermengen und mit Salz abschmecken.

6. Rib-Eye-Steaks in Scheiben schneiden und mit Bucheln und Spinat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Als Soße empfiehlt sich hier eine Nussbutter. Dazu kurz vor dem Servieren die Butter in der Pfanne langsam schmelzen lassen und so lange erhitzen, bis die Butter braune Farbe angenommen hat, ohne zu verbrennen. Pfanne vom Herd nehmen und die Butter mit Schneebesen oder Rührgerät schaumig rühren. Dadurch erhält sie einen nussigen Geschmack.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	987 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	56 g