LE STEAK DANS TOUS SES ÉTATS!

ZUTATEN

- Stk Rumpsteaks (á 200 g)
- Stk Orange
- Stk Fenchelknollen
- Stk Frühlingslauch
- Zw fein geschnittener Staudensellerie
- Kl Rauchpaprika
- Paket kleine grüne Chili
- Prise TL Salz
- Flasche Öl zum Braten
- Flasche Olivenöl
- g THOMY BBQ mit Brandy Note Sauce

ANWEISUNG

Schritt 1	Enlever la peau extérieure des tubercules de fenouil. Râper les tubercules en fines lamelles à l’aide d’une râpe de cuisine. Placer dans de l’eau glacée pendant 20 minutes.
Schritt 2	Enlever la peau de l’orange sur tout le pourtour à l’aide d’un couteau et retirer soigneusement les filets. Couper les ciboules et le céleri en fines rondelles. Hacher finement le piment.
Schritt 3	Mélanger le fenouil, les filets d’orange, la ciboule et le piment. Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger un peu d’huile d’olive et de vinaigre de cidre à la salade.
Schritt 4	Assaisonner les steaks avec le rub de paprika, du sel et du poivre et presser légèrement les épices. Faire cuire ou griller des deux côtés les steaks dans une poêle chaude avec de l’huile pendant environ 5 minutes. Accompagner ce plat de pain baguette grillé.