

Das perfekte Rumpsteak mit gegrillter Ananas (Sous Vide) auf Bulgursalat (aus dem Dampf)

Zutaten für vier Personen

2 Rumpsteak (à 300 g)	1 TL Chiliflocken	1 TL Raz el Hanout
1 Zweig Rosmarin	1 EL Kurkuma	1 TL Salz
1 Zweig Thymian	3 Sternanis	100 g Fetakäse
2 Zehen Knoblauch	2 EL Sonnenblumenöl	1 Fenchelknolle
Salz & Pfeffer	<i>Für den Bulgursalat</i>	1 Grapefruit
<i>Für die Ananas</i>	250 g Bulgur	½ Fenchelsamen
1 Ananas	150 ml O-Saft	2 EL Olivenöl
1 EL Fenchelsamen	100 ml Wasser	

So bereiten wir das perfekte Rumpsteak, die Ananas (Sous Vide) und den gedämpften Bulgursalat zu

1. Die Steaks mit Salz würzen und mit den mediterranen Kräutern und Knoblauch belegen und vakuumieren.
Die Steaks auf die 2. Einschubebene schieben und im „Sous Vide“ Programm bei 55 – 62°C etwa 30 -50 Minuten garen (je nach Gargrad). Anschließend die Steaks in zerlassener Butter nachbraten.
2. Ananas schälen und in schöne gleichmäßige Spalten schneiden. (**Tipp:** Die Ananasschalen können mit Wasser und Zucker aufgesetzt zu einem Sirup ausgekocht werden.)
Fenchelsamen, Chiliflocken, Kurkuma und Sternanis in einem Mörser grob zerreiben. Ananas mit den Gewürzen einreiben und mit Sonnenblumenöl marinieren.
3. Marinierte Ananas in Vakuumierbeutel aufteilen (ca. 3 Spalten/Beutel) und vakuumieren und die Beutel mit in den Ofen zu den Steaks legen und 30 – 45 Minuten garen.
4. Bulgur zusammen mit dem Wasser, O-Saft, Salz & Raz el Hanout in einen geschlossenen Dämpfeinsatz (Topf) geben und 25 Minuten dämpfen (99°C).
5. Fenchelknolle in hauchdünne Streifen hobeln, Fenchelgrün fein hacken. Fenchelsamen mörsern. Grapefruit filetieren, Fetakäse würfeln.
6. Den warmen Bulgur mit den Fenchelstreifen, Fenchelsamen, Grapefruitfilets und Olivenöl mischen, mit Salz abschmecken. Fetakäse und Fenchelgrün obenauf.