



Beef Tri-Tip mit Süßkartoffel-Wedges und Apfel-Rotkohl-Salat Rezepte von Carsten Goms

Zutaten (für vier Portionen):

Beef Tri-Tip

1,2 bis 1,5 kg Tri-Tip (Bürgermeisterstück)

X-Mas Rub

1 TL Kakaopulver
1 TL Kaffeepulver fein
1 TL Thymian
1 TL Paprika edelsüß
1 Prise Muskat
1 TL brauner Zucker
1 TL Pfeffer
1 TL Salz

Sweet-Potato-Wedges

2 große Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
1 TL Rosmarin gehackt
1 TL Paprika edelsüß
Salz
Pfeffer

Apfel-Rotkohlsalat

200 g fein geschnittener Rotkohl
1 Apfel in feinen Streifen
1 EL Cranberries
1 EL Walnüsse grob gehackt
1 EL Apfelessig
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Das Tri-Tip etwa eine Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen, trocken tupfen und rundum mit dem X-Mas Rub einreiben. Den Grill für indirektes Grillen vorbereiten und auf circa 120 bis 130 Grad bringen. Das Fleisch in den indirekten Bereich legen und langsam garen, bis eine Kerntemperatur von etwa 52 bis 54 Grad erreicht ist. Anschließend den Grill stark aufheizen oder eine direkte Zone vorbereiten. Das Tri-Tip rundum scharf angrillen, bis sich eine kräftige, goldbraune Kruste bildet. Das Fleisch vom Grill nehmen und fünf bis zehn Minuten ruhen lassen.

Für die Wedges Süßkartoffeln in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Rosmarin, Paprika, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut mischen. Auf einer Grillplatte oder indirekt bei 180 Grad etwa 25 Minuten grillen, bis die Wedges weich und leicht geröstet sind.

Für den Salat Rotkohl, Apfel, Cranberrys und Walnüsse in eine Schüssel geben. Apfelessig, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Dressing über den Salat geben, mischen und kurz ziehen lassen.

Das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden. Mit den warmen Sweet-Potato-Wedges servieren. Den frischen Apfel-Rotkohlsalat daneben anrichten.

Vegane Alternative mit Seitan

Zutaten Seitan Grundmasse:

1000 g Weizenmehl
ca.400-500 ml kaltes Wasser

Zubereitung Seitan:

Aus Mehl und Wasser einen zähen, festen Teig in der Küchenmaschine herstellen. Tipp: Mit Hilfe der Maschine kann man das Klebereiweiß gleichmäßiger aufschlagen. Legen Sie dann den Teig in eine große Schüssel mit kaltem Wasser und fangen Sie an ihn vorsichtig zu kneten bzw. eher auszudrücken. Je öfter Sie diesen Schritt wiederholen, desto mehr holen sie die Stärke aus dem Mehl. Sobald das Wasser weiß wird, tauschen Sie es gegen frisches kaltes Wasser aus. Am Ende soll ein Gluten-Teigling übrig bleiben, bei dem die Stärke herausgewaschen wurde. Den Seitan-Teigling nun in gewünschte Formen oder Stücke schneiden und kurz ruhen lassen.



Den Grill für direkte Hitze vorbereiten und auf mittlere Temperatur vorheizen. Die Seitanstücke leicht mit Öl bestreichen, idealerweise Sesamöl oder ein neutrales Pflanzenöl. Den Seitan direkt auf den Rost oder eine Grillplatte legen. Von jeder Seite mehrere Minuten grillen, bis sich ein deutliches Grillmuster bildet und die Oberfläche leicht knusprig wird. Während des Grillens regelmäßig wenden, damit der Seitan gleichmäßig Farbe annimmt und nicht austrocknet. Nach dem Grillen kurz ruhen lassen und nach Wunsch weiter würzen oder marinieren.