



## Celenus-Barbecue-EM-Steaks (4 Portionen)

45  
Min.

4	Rindersteaks, je ca. 220 g	3 EL	Balsamicoessig, dunkel
2	rote Zwiebeln	200 g	SchältoMATen
1 EL	Rapsöl	300 g	Ketchup
1 EL	Honig		Knoblauch, Piment, Pfeffer, Chili,
1 Msp.	Vanillezucker		Salz, Kräuter nach Geschmack
0,4 l	Orangensaft		

### EM-Barbecue-Sauce:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einen Topf geben, erhitzen, Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Honig hinzufügen und mit Essig und Orangensaft ablöschen. Bei schwacher Hitze auf ein Drittel reduzieren lassen. SchältoMATen aus der Dose dazugeben und nochmals um 1/3 reduzieren lassen, Ketchup dazugeben und alle Gewürze ganz leicht simmernd nochmals 20 Minuten reduzieren.

**Celenus-Tipp:** Kann in beliebige Geschmacksrichtungen verändert werden

hot = mehrere Chilischoten  
smoked = Rauchsatz verwenden  
Whisky = mit kräftigem Whisky

### Gewürzmarinade für die Steaks:

Stellen Sie aus 1 TL Salz, etwas schwarzem Pfeffer (grob gemahlen), etwas Oregano und Thymian eine Gewürzmischung her. Mit der Gewürzmischung geht's zum Metzger ihres Vertrauens: Rindersteaks in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, die Steaks mit den Gewürzen einreiben und anschließend vakuumieren lassen (die Steaks müssen nebeneinander liegen). 1 Tag ziehen lassen. In der heimischen Küche richten Sie eine Kasserolle mit heißem Wasser (58 Grad), heizen den Backofen auf 98 Grad vor und legen die Steaks im Beutel in das heiße Wasser und beschweren den Beutel. Die Kasserolle in den Backofen stellen und nach 1 Stunde herausnehmen, den Beutel öffnen und die Steaks trocken tupfen. Sie erhalten durch diesen Vorgang Weltmeistersteaks zur Europameisterschaft! Diese werden jetzt für 1 Minute je Seite scharf gegrillt. Die Steaks sind nach diesem Rezept „medium“ und werden am Besten mit unserer EM-Barbecue-Sauce und grünem Salat servieren. Guten Appetit!

**Wir würden uns freuen, Feedback und/oder Fotos zu Ihren Erfahrungen mit unserem EM Steaks zu erhalten unter [info@celenus-service.de](mailto:info@celenus-service.de).**