



CAVEMAN

Knochengereiftes T-Bone-Steak direkt in der Kohle gegart (Caveman-Style) mit gegrilltem Feta, Chili, Koriander, Limettenzeste auf einem Tomaten-Brot-Salat (Panzanella)

kreiert von Adrian Bühler
grilliert von Jason Brügger und Lorenzo Boscardin

(Rezept für vier Personen)

Caveman-Style

Zuerst muss das Feuer vorbereitet werden. Dieses sollte mit gelagertem Holz oder Holzkohle entfacht werden. Kohle-Briketts enthalten Binde- und Klebmittel und eignen sich hier zum Grillieren nicht, da das Fleisch direkt in die Kohle gelegt wird. Das Feuer ganz herunterbrennen lassen, bis die Glut mit einer hellgrauen Ascheschicht überzogen ist. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es beim Grillieren Zimmertemperatur hat.

T-Bone-Steak

1 T-Bone-Steak

Die Glut wegblasen und das Fleisch ungewürzt direkt auf die Glut legen, dabei unbedingt fest darauf drücken, damit kein Sauerstoff ans Fleisch kommt. Für ein Steak von 600 g pro Seite mit etwa 8 Minuten rechnen. Nach dem Grillieren direkt in der Kohle, am Rand des Feuers auf einem warmen Stein für 10 Minuten ruhen lassen.

Gegrillter Feta

200 g

1

1

Feta

Chilischote, gehackt

Limette, davon die Zeste und Saft

Koriander (nach Belieben)

Feta in Backpapier und Alufolie legen, gehackte Chili, Limettenzeste, ein wenig Limettensaft und Koriander dazugeben und verschliessen. Am Feuerrand Feta langsam schmelzen lassen, um schlussendlich als Dip zum Fleisch zu reichen.

Panzanella

300 g Focaccia
2 EL Olivenöl
Salz
Kräuter

Das Focaccia in Stücke brechen und mit Olivenöl beträufeln. Ein wenig Salz und Kräuter zufügen und in einer Grillschale bei sehr kleinem Feuer für ca. 15 Minuten bei 150°C knusprig trocknen.

300 g	Cherrytomaten, halbiert
1	Gurke, in Stücke geschnitten
2	Frühlingszwiebeln, grün klein/weiss grob geschnitten
4 EL	Olivenöl
2 EL	weisser Balsamico-Essig
1	Knoblauchzehe, gehackt
	Salz und Pfeffer
	Oliven, entsteint
	Kapern
	Basilikumblätter, gezupft

Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Getrocknete Focaccia-Stücke beifügen und den fertigen Brot-Tomaten-Salat mit viel gezupftem Basilikum ausgarnieren.