

# Rib Eye Steak mit Gemüsepolentaspieß



## Zubereitung:

1. Für das **Rib Eye Steak mit Gemüsepolentaspieß** die zimmertemperierte Butter mit Salz, Kräutern und Kürbiskernöl vermengen, schaumig aufschlagen, Nockerl in gewünschter Größe formen und kalt stellen.
2. Milch aufkochen und mit Salz würzen. Kürbiskernöl hinzufügen, die Polenta rasch einrühren und eine Minute unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze weiterkochen. Eine eckige Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen, Kernöl-Polenta hinein füllen und glatt streichen. Auskühlen lassen bis die Masse fest ist und in zehn gleich große Würfel schneiden.
3. Pfeffer, Knoblauch und Rosmarin in einem Mörser mit etwas Öl zerstampfen, dann mit dem restlichen Öl aufgießen und das Steak damit marinieren und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Das Fleisch kann auch am Vortag eingelebt werden, da kein Salz in der Marinade ist. Die Steaks erst kurz vor dem Grillen mit Salz würzen. Je nach Größe von beiden Seiten anbraten und anschließend von der Hitze nehmen und bei niedrigerer Temperatur bis zum gewünschten Garpunkt braten.
4. Das Gemüse würfelig schneiden (ca. 2cm) und abwechselnd das rohe Gemüse und die Kernöl-Polenta-Würfel auf die Holzspieße aufstecken und beidseitig grillen.
5. Das **Rib Eye Steak mit Gemüsepolentaspieß** servieren.

## Tipp:

Das Fleisch für den **Rib Eye Steak mit Gemüsepolentaspieß** ist fertig, wenn Sie mit einem Kerntemperaturfühler 52–55 °C Kerntemperatur messen.

## Zutaten für 2 Portionen:

### Für das Rib Eye Steak:

2 Rib Eye Steaks (mit Knochen à ca. 300 g)  
Meersalz  
Pfeffer (schwarz, grob zerstoßen)  
Rosmarin (frisch)  
2 Knoblauchzehen  
Öl (hell)

### Für die Kräuterbutter:

100 g Butter  
20 ml Steirerkraft Kürbiskernöl  
g.g.A  
Salz  
Kräuter (nach Geschmack)

### Für die Polenta:

400 ml Milch  
120 g Steirerkraft 1-Minuten-Polenta (fein)  
20 ml Steirerkraft Kürbiskernöl  
g.g.A  
Salz

### Für die Spieße:

10 Cherry Tomaten  
1 Zwiebel (rot)  
1 Paprika (gelb)  
1 Melanzani  
5 Holzspießchen