

WAGYU GARLIC STEAK RICE

KNOBLAUCHREIS MIT WAGYU

4	15 MIN.	15 MIN.		
PORTIONEN	VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	WEBER SLATE PLANCHA	MITTEL SCHWIERIGKEIT

ZUTATEN

FÜR DAS WAGYU

- 500 g australisches Wagyu Rumpsteak BMS 7–9
- Grobes Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DEN KNOBLAUCHREIS

- 300 g Reis (ungekocht)
- 10 Knoblauchzehen
- 4 EL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 TL neutrales Öl
- Optional: 2 TL gerösteter Sesam



ZUBEREITUNG

1. **REIS VORBEREITEN**
   Den Reis nach Packungsanweisung kochen und vollständig abkühlen lassen. Am besten eignet sich bereits vorgekochter Reis vom Vortag.
2. **KNOBLAUCH RÖSTEN**
   Drei Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Öl auf der Plancha goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen sieben Knoblauchzehen fein hacken.
3. **WAGYU GRILLEN**
   Das Wagyu Rumpsteak trocken tupfen, leicht salzen und auf der heißen Plancha von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend bei reduzierter Hitze auf eine Kerntemperatur von etwa 52–54 °C ziehen lassen und kurz ruhen lassen.
4. **KNOBLAUCHREIS ANBRATEN**
   Den gekochten Reis im ausgelassenen Wagyu-Fett auf der Plancha anbraten. Den gehackten Knoblauch dazugeben und alles gut vermengen. Mit Sojasauce und Sesamöl abschmecken und einige Minuten weiterbraten.
5. **ANRICHTEN UND GENIESSEN**
   Den Knoblauchreis auf den Tellern verteilen. Das Wagyu gegen die Faser in dünne Tranchen schneiden und auf dem Reis anrichten. Mit den gerösteten Knoblauchscheiben, den Frühlingszwiebeln und optional etwas Sesam toppen.

MG BBQ

YouTube TikTok Instagram Website