



FRANK SCHWARZ  
G A S T R O   G R O U P   G M B H

## Sirup - Bisonsteak

### Zutaten:

für 4 Personen

- \* 200 gr. grüne Paprikaschoten
- \* 200 gr. rote Paprikaschoten
- \* 2 Zwiebeln
- \* 200 gr. Champignons
- \* Saft einer halben Zitrone
- \* einige gefüllte Oliven
- \* 30 gr. Butter
- \* 1/8 l Fleischbrühe
- \* 2 Esslöffel Ketchup
- \* 2 Esslöffel Ahorn-Sirup (Honig)
- \* ein paar zerdrückte weiße Pfefferkörner

### Zubereitung:

Die Paprikas putzen und in Streifen schneiden, die Zwiebeln in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden und dann mit Zitronensaft beträufeln, Oliven in Streifen schneiden. Zuerst die Champignonscheiben in Butter in einem Topf gut anbraten und wieder herausnehmen, dann die Zwiebeln im Topf goldbraun anschwitzen. Dahinein die Paprikastreifen geben, alles 5 Min. unter rühren durchbraten, die Oliven dazu, mit der Fleischbrühe auffüllen und Ketchup und Sirup dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durchkochen und dann die Champignons dazu geben. Gemüse warm stellen.

**4 Bisonsteaks`a 180 - 220 gr.** in heißem Sojaöl scharf auf beiden Seiten schnell anbraten und dann bei geringer Hitze je nach Wunsch weiterbraten. Die Steaks mit dem Sirup einstreichen und von beiden Seiten nochmals eine 1/2 Minute braten. Je nach Wunsch des Gastes können Sie das Fleisch gut durchbraten oder "medium" oder "underdone" (blutig) braten. Pfefferkörner aufstreuen und mit dem Gemüse servieren. Gut passt als Beilage körniger Reis dazu und eine gute Flasche Rotwein.