



Der Indianer aus Bielefeld

# Little Hawk Blackburn

**Little Hawk** – bei diesem Namen spuken einem sofort alte Karl May-Geschichten im Kopf herum. Little Hawk Blackburn ist jedoch keine Kunstfigur, sondern ein Native American, geboren und aufgewachsen in den USA. Schon als Schüler hat er sein Taschengeld mit Küchenjobs in den BBQ-Restaurants seiner Heimatstadt Kansas City aufgebessert – der Sprung zur professionellen Kochausbildung war da nur noch ein kleiner. Der Liebe wegen kam er 2007 nach Deutschland, wo er in der Miele Showküche auch beruflich eine neue Heimat fand. Sein kulinarisches Engagement gilt der Crossover-Küche – natürlich auch beim Barbecue.

[www.blackburns-bbq.de](http://www.blackburns-bbq.de)



## ZUTATEN

### (für 4 Personen):

- 800 g Rindersteak (Rib Eye, Skirt, Flank etc.), alternativ Schweinesteak oder Huhn ohne Knochen
- 2 Avocados, geschält und in ½ cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 große Karotte, in Julienne geschnitten
- 1 Becher Sour Cream

#### Für die Marinade:

- Saft von 2 kleinen Limetten
- Saft von ½ Orange, ½ Orange in Scheiben
- Saft von ½ Zitrone
- ½ EL Olivenöl extra vergine
- 2 Jalapeños, Kerne entfernt
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Meersalz
- 1 EL Oregano
- 1 große Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- ½ TL Koriander, gemahlen

#### Für das Pico de Gallo:

- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Jalapeño
- 1 grüne Paprika
- 1 EL frischer Koriander, fein gehackt
- 1 TL Limettensaft
- weißer Pfeffer
- Salz

#### Für das Native

#### American Frybread:

- 500 g Mehl, Type 405
- 1 ½ TL Backpulver
- 370 ml lauwarmes Wasser (lauwarm ist wichtig!)
- 1 TL Salz
- hoch erhitzbares, gehärtetes Pflanzenfett (z. B. Biskin)

# Mariniertes Steak

mit Native American Frybread und Pico de Gallo

Die Zutaten für die Marinade vermischen und das Fleisch für 1–4 Stunden marinieren. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen und bis zum gewünschten Gargrad grillen.

Für das Pico de Gallo zuerst Zwiebel, Chili und Tomaten grob würfeln, für eine schärfere Version lässt man die Kerne und die weiße Membrane in der Jalapeño. Zusammen mit dem Koriander in eine Schüssel geben und den Limettensaft darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocadoscheiben beidseitig grillen. Für das Frybread Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen und eine Vertiefung in die Mitte der Mehlmischung „graben“. Dann etwa die Hälfte des Wassers in diese Vertiefung gießen und mit den Händen Wasser und Mehl gut vermengen, dabei darauf achten, dass sich keine Klumpen bilden. Das restliche Wasser zufügen und weiter durchmengen, bis eine glatte Teigmasse entsteht. Sie darf ziemlich klebrig sein, aber wenn sie zu klebrig ist, dann etwas Mehl auf die Hände geben und weiter vermengen. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Grillrost stellen und das Pflanzenfett darin heiß werden lassen. Die Hände mit Mehl bestreuen und kleinere Kugeln aus dem Teig entnehmen, flach drücken und sofort im heißen Fett goldbraun frittieren. Das dauert etwa 3–4 Minuten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Teller stapeln. Zum Anrichten das Steak in Tranchen schneiden und die Frybreads damit belegen, dann folgen die weiteren Komponenten inklusive der Julienne-Karotten. Ein Klecks Sour Cream rundet das Ganze ab.

**Little Hawk:** „Dieses traditionelle Brot ist in Amerika weit verbreitet und hat aber eigentlich kein „richtiges“, eigenes Rezept. Jeder macht es anders, und ich habe für euch hier die unkomplizierteste Methode aufgeschrieben, die jeder nachmachen können sollte. Außerdem empfehle ich für dieses Gericht, das Rindersteak etwas mehr als medium zu grillen, weil sonst das Frybread durch den herauslaufenden Fleischsaft sehr durchweicht. Man kann bei diesem Gericht sehr kreativ sein und seinen eigenen Geschmack reinbringen. So lässt sich z.B. die Sour Cream mit „Chipotle“ von Don Marco mischen, statt Avocadoscheiben kann man eine selbstgemachte Guacamole verwenden“.

