



HAUPTSPEISE

Gegrilltes Rindersteak an einem Tomaten-Spargelsalat mit Quetsch-Kartoffeln und pikantem Kräuterschmand

Rezept für 4 Personen

ZUTATEN

RINDERSTEAK:

4 Bürgermeistersteaks je 200 g
(ca. 4 cm dick, über Kreuz eingeritzt)
Alternativ: Rumpsteak oder Steakhüfte
4 Zweige Rosmarin
Meersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

TOMATEN-SPARGELSALAT:

300 g bunte Tomaten
500 g weißer Spargel
(geschält und gegrillt)
2 rote Zwiebeln
75 ml heller Balsamico
30 ml Olivenöl
30 g Schnittlauch
1/2 TL Senf
Salz, Pfeffer, brauner Zucker

ZUBEREITUNG (TEIL 1)

Die Steaks mit Salz und angeslagenem Rosmarin würzen und ca. 20 Minuten mit Frischhaltefolie abgedeckt temperieren lassen.

Das Fleisch auf dem Grill bei großer Hitze für ca. 3 Minuten angrillen und es alle 30 Sekunden wenden. Anschließend das Fleisch an den Rand legen und unter gelegentlichem Wenden bei geringer Hitze für ca. 10 Minuten garziehen lassen. Die Steaks vom Grill nehmen und kurz ruhen lassen.

(Tipp: Bei einem Holzkohlegrill schafft man sich eine Seite mit viel Kohle und eine Seite mit weniger Kohle, um unterschiedliche Temperaturbereiche zu haben. Bei Gas kann man die Hitze über die Schalter regulieren.)

Für den Tomaten-Spargelsalat die in feine Streifen geschnittenen Zwiebeln in eine Schüssel geben, mit Salz, Zucker, Pfeffer und Balsamico vermengen und gut durchkneten bis die Zwiebeln weich werden. Die Tomaten und den Spargel schneiden, dazu geben und ca. 20 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Anschließend den in feine Ringe geschnittenen Schnittlauch sowie Olivenöl zugeben und abschmecken.



HAUPTSPEISE

Gegrilltes Rindersteak an einem Tomaten-Spargelsalat mit Quetsch-Kartoffeln und pikantem Kräuterschmand

Rezept für 4 Personen

ZUTATEN

QUETSCH-KARTOFFELN:

600 g kleine Kartoffeln
(gewaschen mit Schale,
am besten am Vortag in
Salzwasser gar gekocht)

KRÄUTERSCHMAND:

400 g Schmand
50 ml Olivenöl
20 g Schnittlauch
20 g Kerbel
1 Schale Gartenkresse
1 Zitrone (Saft)
Cayenne Pulver, Chilliflocken,
Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

ZUBEREITUNG (TEIL 2)

Für die Quetsch-Kartoffeln die erkalteten Kartoffeln auf der Arbeitsfläche mit der Hand andrücken und auf dem heißen Grill knusprig grillen. Anschließend zum Temperatur halten an die Seite des Grills legen.

Für die Zubereitung des Kräuterschmands den Schmand in einer Schüssel mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft glatt rühren, nach Belieben würzen und die fein geschnittenen Kräuter zum Schluss unterheben. Ein paar Blätter Kerbel zur Garnitur verwenden.

ANRICHTEN Die Steaks mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen, gegen die Faser aufschneiden und auf dem Teller anrichten. Den Tomaten-Spargelsalat auf dem Teller drapieren.
Die kleinen Quetsch-Kartoffeln und den Kräuterschmand in gewünschter Menge dazugeben.