

T-BONE-STEAK

mit Stangenbohnen, Kartoffeln und süßen Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen

Dieses Gericht mag rustikal wirken, ist aber ein ganz besonderes Schmankerl für Fleischliebhaber, daher habe ich auch bewusst eine deftige Gemüse-Variante gewählt, um ihm nicht die Show zu stehlen

– wenn das Fleisch so gut ist, wie dieses aus der Käfer-Fleischtheke.

Und keine Angst vor großen Stücken, man muss nur wissen wie.

Für das Steak

- 1 T-Bone Steak, ca. 1,5 kg
- Salz, Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- Olivenöl

Für die Beilage

- 200 g Bohnen, geputzt, in Salzwasser blanchiert und anschließend in Eiswasser abgeschreckt
- 2 Zweige Bohnenkraut, gezupft und fein geschnitten
- 6 neue Kartoffeln, gewaschen und mit der Schale längs geviertelt
- 1 Stück violette Gemüsezwiebel, geschält und in feine Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer, Olivenöl
- 8 Sherrytomaten
- 1 TL grober Senf
- etwas Salami, in Scheiben und dann Streifen geschnitten
- Spitze (etwa 1 cm) einer Chillischote, fein geschnitten

ZUBEREITUNG

- Das Steak mit dem Rosmarin marinieren, von beiden Seiten gut mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten.
- Anschließend im auf 160° C vorgeheizten Ofen auf einem Gitterrost für ca. 10-12 Minuten garen. Dann die Temperatur abschalten und die Ofentür öffnen. Das Fleisch in der Pfanne aber noch etwa 6 bis acht Minuten ruhen lassen.
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln eingeben und bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

T-BONE-STEAK

mit Stangenbohnen, Kartoffeln und süßen Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen

- Anschließend die Zwiebelstreifen dazu geben und mit andünsten. Wenn die Kartoffeln schon Farbe angenommen haben, die Salamistreifen dazu geben, dann die Chillispitze.
- Die blanchierten Bohnen (noch knackig) in lange Stücke schneiden und nach etwa fünf Minuten auch in die Pfanne geben.
- Zum Schluss die Kirschtomaten im Ganzen dazu geben und nochmals alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnenkraut darüber streuen und alles mit dem groben Senf abschmecken.
- Den Ofen nochmal bei gleichbleibender Hitze von 160° C anschalten und das Fleisch drei Minuten darin lassen. Dann das ganze Fleischstück herausnehmen und zunächst das Filet vom Knochen schneiden (siehe Film). Filet nur warm stellen.
- Die Lende muss nochmal für etwa 8-10 Minuten in den Ofen.
- Das Gemüse in die Mitte der Teller setzen. Das Filet in Scheiben schneiden und darauf setzen. Die Lende ebenfalls in Scheiben schneiden und aufsetzen. Wenn vorhanden noch mit Bärlauchblättern dekorieren.

GUTEN APPETIT!



Einkaufszettel - T-Bone-Steak

- 1 T-Bone Steak, ca. 1,5 kg
- etwas Salami
- 200 g Bohnen
- 8 Sherrytomaten
- 6 neue Kartoffeln
- 2 Zweige Bohnenkraut
- 1 Stück violette Gemüsezwiebel
- 1 Chillischote
- 1 Zweig Rosmarin
- Bärlauchblätter
- 1 TL grober Senf
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer