

Rindersteak mit Kräuterkruste, Rosmarinkartoffeln und Kräuterbutter

Zutaten Steak:

4	Rinderfilets (à 200 - 250 g)	1 Prise	Salz
50 g	Butterschmalz oder Rapsöl für die Pfanne	1 Prise	Pfeffer aus der Mühle
		12	Kirschtomaten

Zutaten Kräuterkruste:

1 Bund	Kräuter (Rosmarin, Thymian, Petersilie und etwas Liebstöckel)	1	Knoblauchzehe
1-2	Toastscheiben	1 TL	scharfer oder Dijon-Senf
30 g	Emmentaler Käse	1-2 EL	Zitronensaft
2-3 EL	Rapsöl		Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Rosmarinkartoffel:

500 g	kleine Kartoffeln (je nach Saison z. B. Frühkartoffeln)	1 Bund	Rosmarin
4	Knoblauchzehen	ca. 3 EL	Rapsöl
4	Schalotten oder Frühlingszwiebeln	1 EL	grobes Salz
		1 Tasse	Wasser



Zutaten Kräuterbutter:

100 g	Butter	1	Knoblauchzehe, gehackt
2-3 EL	gehackte oder geschnittene Kräuter (z. B. Petersilie, Rosmarin, Dill)		Salz und Pfeffer aus der Mühle
		1 Prise	Paprika edelsüß

Zubereitung:

Kartoffeln:

- Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale im heißen Öl anbraten. Dabei regelmäßig umrühren.
- Schalotten schälen und vierteln. Knoblauchzehen ebenfalls schälen. Knoblauch und Schalotten zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Rosmarin in den Topf dazulegen. Das grobe Salz darüber streuen und alles gut durchrühren. Abschließend das Wasser dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Kräuterbutter:

- Weiche Butter schaumig schlagen und die vorher gehackten Kräuter mit den Gewürzen unterrühren. Die Kräuterbutter in den Kühlschrank stellen.
- Variation: Anstatt der Kräuter kann auch die Schale einer Bio-Zitrone oder Bio-Orange eingearbeitet werden.
- Tipp: Im Kühlschrank aufbewahrt ist die Butter bis zu drei Wochen haltbar. Die Butter kann auch eingefroren werden. Dazu mit einem Spritzbeutel kleine Rosetten auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen und danach ins Gefrierfach geben.

Kräuterkruste:

- Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer sämigen Masse mixen.
- Falls die Paste zu flüssig ist, diese mit Semmelbröseln eindicken.

Steaks:

- Das Fleisch frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und den Ofen auf 100 °C (Ober- /Unterhitze) vorheizen.
- Das Butterschmalz oder das Öl in der Pfanne auf hoher Stufe stark erhitzen. Die Steaks darin, je nach Gargrad, von jeder Seite etwa 2-3 Minuten scharf anbraten.
- Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und danach im Backofen einige Minuten ruhen lassen.
- Vor dem Servieren etwas Kräuterbutter auf das Rindersteak geben.
- Alternative mit Kräuterkruste: Die Kräutermasse ca. einen halben Zentimeter dick auf das gebratene Fleisch streichen und bei 200 °C Umluftgrill für ca. 5 bis 7 Minuten in den Ofen geben. Achtung: Die Kruste sollte etwas Farbe annehmen, aber nicht zu braun werden.

Tipps zum Steak:

- Richtwerte für das Garen bei einer Steakdicke von ca. 3 cm: 2 Minuten=rare / 3-4 Minuten=medium / 4-6 Minuten=durch (well-done). Für ein saftiges Rindersteak eignen sich Ribeye, Hüfte, Filet und Entrecôte.
- Zum Rindersteak passen auch sehr gut Bratkartoffeln oder Folienkartoffeln und Speckbohnen.

REWE Dein Markt