

Steak mit geschmolzenen Tomaten und Paprika-Salsa

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 großes (ca. 800 g) gut durchwachsenes Stück Entrecote
- 8-12 Stangen grüner Spargel
- 500 g Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 3-4 Zehen Knoblauch
- ½-1 Bund glatte Petersilie
- ½ rote Paprika
- ½-1 milde Chilischote
- Saft und Abrieb von 1 (Bio-) Zitrone
- 1 TL Honig
- Olivenöl
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das große Stück Fleisch mit 5-6 Prisen Meersalz lose von allen Seiten würzen, nicht einreiben und etwa 5 Minuten einziehen lassen. Für circa 1 Stunde auf einem Ofenrost in den vorgeheizten Backofen legen. Zum Auffangen des Bratensaftes von Anfang an ein Blech unter den Rost legen.

Die Tomaten waschen, das Grün entfernen. In etwa gleichgroße, grobe Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. 1 Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und zu den Tomaten geben. 2 Zehen Knoblauch schälen, jeweils grob achteln und ebenfalls dazugeben. Wer ganz frischen Knoblauch mit Stiel hat, kann statt der Zehen auch den Stiel verwenden. Dazu die äußere Haut des Stiels entfernen und den Stiel wie Lauch in Ringe schneiden. Mit einer guten Prise Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, alles vermengen und für gut 40-50 Minuten zu dem Fleisch in den Ofen geben.

Tipp: Am besten stellen sie die Tomaten unter das Fleisch. So bringt der abtropfende Fleischsaft zusätzlichen Geschmack in die geschmolzenen Tomaten.

Für die Salsa ½ rote Paprika entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und fein würfeln. 1 Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben und vermengen. Das Petersiliengrün waschen, fein hacken und dazugeben. 1-2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und darunter mischen. Den Abrieb von ¼ oder ½ Zitrone und den Saft der ganzen Zitrone darübergerben. Mit 1 TL Honig, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer würzen, etwa 6-8 EL Olivenöl dazugeben und alles vermengen.

Tipp: Wer mag, kann bei diesem Rezept statt der Zitrone auch Apfel-Essig verwenden.

Nach 1 Stunde das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten, damit sich schöne Röstaromen entwickeln. Dazu eignet sich am besten eine Grillpfanne. Nach dem Anrösten das Fleisch noch einmal für etwa 5-7 Minuten ruhen lassen.

In dieser Zeit den grünen Spargel zubereiten. Die Enden etwa zwei Fingerbreit abschneiden und den Spargel in einer Pfanne kurz anbraten, sodass er etwas weicher wird und Farbe bekommt. Auch hierzu eignet sich am besten eine Grillpfanne. Nach dem Braten den Spargel mit etwas Zitronensaft, ein paar Tropfen Olivenöl, 1 Prise Meersalz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Nun auch die Tomaten aus dem Ofen nehmen.

Anrichten:

Das Fleisch in Scheiben schneiden. Die geschmolzenen Tomaten auf Teller geben und das Fleisch darauf anrichten. 2-3 Spargelstangen sowie die Paprika-Salsa auf dem Fleisch drapieren. Mit ein paar frischen Kräutern dekorieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 08.07.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen