

Rumpsteak unter Kräuterkruste mit Auberginen-Gratin

Zutaten für das Auberginen-Gratin (für 4 Personen):

- 2 Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 6-8 Rispentomaten
- 10 Kirschtomaten
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 4-5 EL Olivenöl
- 1 EL gereifter Balsamico
- Salz und Pfeffer
- 300 g Schafskäse

Die Stiele der Auberginen abschneiden und die Haut mit einem Sparschäler entfernen. Dann die Aubergine quer in etwa 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne oder auf dem Grill anbraten, bis sie schön braun sind. Die Rispentomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Für die Tomatenmarinade die Kirschtomaten mit Olivenöl, Balsamico, 1 guten Prise Salz und 1 geschälten, grob geschnittenen Knoblauchzehe in ein Mixgefäß geben und mit einem Pürierstab zerkleinern.

Die gegrillten Auberginenscheiben abwechselnd mit den Tomatenscheiben in eine Auflaufform schichten. Die gewürfelten Zwiebeln darübergeben. Alles mit der Tomatenmarinade übergießen und zum Schluss den Schafskäse gleichmäßig darüber bröseln.

Den Auflauf bei circa 160 Grad etwa 15-20 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen überbacken. Falls sich zu viel Flüssigkeit in der Form bildet, kann man sie kurz vor dem Ende abgießen. Dieser Auflauf ist auch ein tolles vegetarisches Gericht.

Zutaten für die Steaks:

- pro Person etwa 200-250 g Rumpsteak
- 200 g (z.B. von Dinkeltoast) Dinkelsemmelbrösel
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- 4-5 Zweige Thymian
- 6-8 Stiele Petersilie
- 4-6 TL grobkörniger Senf

Die Steaks sollten vor der Zubereitung etwa eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur "atmen" können. Das Fleisch gart so entspannter, der Temperaturschock ist nicht so groß und es tritt weniger Fleischsaft aus. Vor dem Braten das Fleisch von beiden Seite großzügig mit groben Salz bestreuen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Kruste den Knoblauch schälen und grob hacken. Kräuter zupfen und klein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles unter die Semmelbrösel mischen.

Nach dem Einziehen das übrige Salz abfallen lassen oder ganz leicht abklopfen. Eine Grillpfanne kräftig vorheizen und die Steaks kurz scharf anbraten, sodass sich eine schöne braune Kruste bildet. Das Fleisch nicht ständig wenden, da es sonst viel Saft verliert. Sobald das Fleisch braun angeröstet ist, auf einen Teller geben und jedes Stück großzügig mit Senf bestreichen.

Darauf die lockere Semmelbrösel-Mischung geben und leicht andrücken.

Den Backofen auf 100 Grad herunterschalten und das Auberginen-Gratin auf die unterste Schiene setzen. Einen Grillrost auf die mittlere Schiene schieben und darauf die Steaks mit der Kruste etwa 10 Minuten ziehen lassen. Dabei das Fleisch ruhig genau über das Gratin legen. So kann der Fleischsaft in den Auflauf tropfen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 24.06.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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