

Rumpsteak mit Garnelen, Salat und Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Rumpsteak
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- 100 g Feldsalat
- ½ Gurke
- 200 g Strauchtomaten
- 1 Spitzpaprika
- 1 Avocado
- ½ Limette
- 2 EL Senf
- 1 EL Limettensaft
- 200 ml Fleischbrühe
- 8 Riesengarnelen
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 200 g Ziegenkäse

Eine Pfanne erhitzen. Das grobe Salz in der Größe des Steaks und circa einen halben Zentimeter hoch auf den Pfannenboden geben. Rumpsteak auf das Salz legen und ungefähr 2 Minuten anbraten, danach wenden und eine weitere Minute anbraten. Achtung: Hierbei wird kein Fett benötigt. Das Steak aus der Pfanne nehmen und vom anhaftenden Salz befreien. Pfeffer auf das Steak geben und im vorgeheizten Ofen bei 100 Grad für 15 bis 20 Minuten garen.

Für den Salat den Feldsalat waschen und zupfen, die halbe Gurke schälen und in Scheiben schneiden, die Tomaten halbieren und die Spitzpaprika in Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern und die Schale entfernen, anschließend quer in Scheiben schneiden. Den Saft aus der halben Limette pressen und die Avocadoscheiben darin marinieren. Für das Dressing Senf, Limettensaft und Fleischbrühe mit einem Pürierstab mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing auf dem Salat verteilen.

Die Garnelen von der Schale befreien und den Darm entfernen. Kurz vor dem Servieren in Olivenöl mit der zerdrückten Knoblauchzehe anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Steak aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den gebratenen Garnelen und dem Ziegenkäse auf dem Salat anrichten und noch etwas vom Bratöl darüber geben.

Sendung/Quelle: NDR 1 Radio MV

Letzter Sendetermin: 15.04.2018

Koch/Köchin: Lars Degner

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