

Rindfleisch mit Kräuterkruste auf Merguez-Sugo

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Rinderfilet
- 250 g Hüftsteak
- 3 Merguez-Würste
- 800 g rote Kartoffeln
- 9 mittelgroße reife Tomaten
- 1 kleiner Blumenkohl
- 5 rote Zwiebeln
- 1 Handvoll grüne und gelbe Bohnen
- 1 Chilischote
- 2 Knollen frischer Knoblauch
- 2-3 Scheiben Dinkeltoast
- 1 Stange Porree
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Zitrone
- 2 EL BBQ-Gewürzmischung
- 1 EL Currypulver
- frischer Rosmarin
- Pepper Drops
- ein paar eingelegte Oliven
- Honig
- Senf
- Olivenöl
- Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, in daumendicke Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit 2-3 EL Olivenöl beträufeln und schwenken. Anschließend salzen und bei 160 Grad 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Den Blumenkohl vom Blattgrün trennen, die Röschen herauslösen und in dünne Scheiben schneiden. In eine kleine Auflaufform legen und leicht mit Currypulver würzen. Etwas Honig dazugeben, alles vorsichtig verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit etwas Olivenöl marinieren und circa 30 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen und etwas salzen.

2 rote Zwiebeln schälen, würfeln und in etwas Olivenöl glasig braten. Von der Hälfte der Merguez-Würste die Haut abziehen und das Brät zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Die andere Hälfte der Würste beiseitelegen. Tomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit 2-3 klein geschnittenen Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und auf hoher Stufe kurz braten, dann auf kleiner Stufe weitergaren.

Die restlichen roten Zwiebeln schälen und vierteln. 6 Knoblauchzehen schälen. Beides nach 15 Minuten Garzeit zu den Kartoffeln geben. Weitere 15 Minuten im Ofen garen.

2 EL BBQ-Gewürzmischung in einen Mörser geben und klein reiben. Zu der Tomaten-Merguez-Sugo in die Pfanne geben und langsam 2-3 EL Olivenöl dazugießen, damit eine Bindung entsteht. Mit etwas Honig und Pfeffer abschmecken. Rosmarin und die entkernte Chilischote klein hacken und ebenfalls zur Sugo geben. Nach weiteren 5-7 Minuten die Pepper-Drops hinzufügen und verrühren.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und darin die grünen und gelben Bohnen blanchieren. Über einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. So behalten die Bohnen ihre Farbe.

Das Filet und das Hüftsteak von beiden Seiten salzen und kurz liegenlassen. Die zweite Hälfte der Merguez-Würste in einer Pfanne mit wenig Olivenöl von allen Seiten braun braten, aus der Pfanne nehmen. Das Hüftsteak in derselben Pfanne von beiden Seiten circa 2 Minuten scharf anbraten. Dann für weitere 2-3 Minuten pro Seite auf schwacher Hitze durchziehen lassen und vom Herd nehmen.

2-3 Scheiben Dinkeltoast würfeln und in einer Küchenmaschine zu Paniermehl verarbeiten. Glatte Petersilie, 2 Knoblauchzehen sowie etwas Rosmarin hacken, zum Paniermehl geben und alles etwas salzen. Das Hüftsteak von einer Seite pfeffern und großzügig mit Senf bestreichen. Die Paniermehlmischung darauf streuen und bei 160 Grad 5-7 Minuten in den Ofen geben. Das Filetsteak in heißem Olivenöl von beiden Seiten 2-3 Minuten scharf anbraten. Je nach Geschmack und Filetstärke rare, medium oder well done auf schwacher Hitze ziehen lassen.

Den Porree in Ringe schneiden, waschen und in die Pfanne zur Tomaten-Merguez-Sugo geben. Die Bohnen in 2-3 cm lange Stücke schneiden und ebenfalls mit der Sugo vermengen. Zum Schluss mit Zitronenabrieb und gehackter Petersilie verfeinern und ein paar Oliven hinzugeben.

Anrichten:

Die Tomaten-Merguez-Sugo auf flachen Tellern in der Mitte portionieren und den Kartoffel-Zwiebel-Knoblauch-Mix darum drapieren. Die Steaks in daumendicke Scheiben schneiden und auf die Soße legen. Mit den Blumenkohl-Chips dekorieren. Die Merguez-Würste in mundgerechte Stücke schneiden und als Topping auf den Blumenkohl legen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 26.08.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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