

Florentiner Steak mit Fenchel-Tomaten-Salat

Zutaten für das Steak

- 1 (5 cm dickes und circa 1 kg schweres) T-Bone-Steak
- 1 kg kleine, neue Kartoffeln
- 1 Knoblauchknolle
- 3 Zweige Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl

Steak rechtzeitig auf Zimmertemperatur bringen. Kartoffeln waschen und mit mehreren ungeschälten Knoblauchzehen in kochendem Salzwasser 12 Minuten kochen. Fettrand des Steaks bis auf eine 1 cm dicke Schicht abschneiden. Fett in feine Würfel schneiden, in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Kartoffeln mit Knoblauch aus dem Wasser nehmen, ausdampfen lassen, in die beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. In den letzten Minuten die Thymianzweige hinzufügen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer gusseisernen Pfanne Rapsöl erhitzen. Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Danach im vorgeheizten Ofen bei 135 Grad circa 25 Minuten garen. Das Steak sollte eine Kerntemperatur von 54 Grad haben. Steak aus dem Ofen nehmen und auf einem Brett zugedeckt einige Minuten ruhen lassen.

Zutaten für die Salsa

- 2 Bund Blattpetersilie
- 1 Bund Basilikum
- 2 TL in Lake eingelegte Kapern
- 2 Gewürzgurken
- 2 in Öl eingelegte Sardellenfilets
- 1 gewürfelte Stange Staudensellerie
- 2 EL Rotwein-Essig
- 2 TL Pommery-Senf
- Olivenöl

Kräuterblätter in den Mixer zupfen und grob zerkleinern. Die restlichen Zutaten für die Salsa (außer den Staudensellerie) und 8 EL Olivenöl dazugeben, alles pürieren und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Staudenselleriewürfel unterheben.

Zutaten für den Fenchel-Tomaten-Salat

- 1 Fenchelknolle
- 150 g rote und gelbe Datteltomaten
- 1 Handvoll gemischte Blattsalate
- 2 EL Balsamico-Essig
- 4 EL Olivenöl
- 1 junge, gewürfelte Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

Fenchel waschen, putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Den Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Essig mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Öl verquirlen. Das Dressing in einer Schüssel mit den übrigen vorbereiteten Zutaten mischen.

Anrichten

Das Steak in gleichmäßige Scheiben schneiden, auf vier vorgewärmten Tellern anrichten und mit Salsa beträufeln. Kartoffeln und Knoblauchzehen dazulegen und den Salat separat servieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 11.07.2019

Koch/Köchin: Dirk Luther

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