

Rinderfilet Strindberg mit Rote-Bete-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Scheiben Rumpsteak
- 5 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Butter
- 250 ml süße Sahne
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL grobkörniger Senf
- 3 EL Panko
- alternativ: Semmelbrösel
- 2 EL geriebener Parmesan
- 2 EL Traubenkernöl
- alternativ: Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 4 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin

Für die Kruste Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Petersilie säubern und hacken. Zitrone abwaschen, trocknen und die Hälfte der Schale abreiben. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Knoblauch und Sahne hinzufügen und alles etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Sie sollte schwer vom Löffel laufen.

Panko (oder Semmelbrösel) und Parmesan unterrühren. Senfsorten, Zitronenschale und Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas auskühlen lassen.

Die Steaks in Traubenkernöl oder Butterschmalz auf jeder Seite etwa 1-1.5 Minuten goldbraun braten. Dabei einige Rosmarin- und Thymianzweige mit in die Pfanne geben. Die gebratenen Steaks auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Schale setzen, salzen und pfeffern und etwas auskühlen lassen.

Die Kruste großzügig (mindestens 0,5 cm dick) auf die Steaks streichen und im Ofen etwa 2 Minuten übergrillen. Die Kruste sollte sich an der Oberfläche leicht bräunlich färben und Blasen werfen. Perfekte Fleisch-Kerntemperatur: 52-54 Grad. Wer das Steak lieber weniger medium möchte, verlängert die Bratzeit in der Pfanne.

Zutaten für den Salat:

- 4 Knollen Rote Bete
- 1 TL Kümmel
- 100 g junge Salatblätter
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Crema di Balsamico
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Rote-Bete-Knollen waschen, Blätteransätze und Wurzelspitzen entfernen. Mit etwas Salz und Kümmel circa 40 Minuten kochen.

Mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Danach schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salat waschen und trocknen. Rote Bete mit dem Salat vermengen. Olivenöl, Crema di Balsamico und etwas Zitronensaft verrühren. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, zum Salat geben und vermengen.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 08.09.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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