

Gegrilltes Rumpsteak mit Auberginen-Petersilien-Soße

Zutaten für das Steak (für 4 Personen):

- 800 g dry aged Roastbeef
- Salz
- Pfeffer

Roastbeef in dicke Tranchen schneiden und mit Salz würzen. Die Steaks auf einen heißen Grill legen und von beiden Seiten Farbe nehmen lassen. Dann an die Seite vom Grill legen und dort bei niedriger Hitze gar ziehen lassen. Dabei regelmäßig wenden. Zum Schluss mit Pfeffer würzen.

Zutaten für die Soße:

- 1 Aubergine
- 1 Bund Petersilie
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 kleine Chilischoten
- 100 ml Rapsöl
- Essig
- Salz
- Pfeffer

Aubergine waschen, trocknen und längs halbieren. Die Schnittflächen leicht einschneiden und vorsichtig salzen. 15 Minuten stehen lassen. Dann auf den Grill legen und von beiden Seiten weich grillen. Kurz auskühlen lassen.

Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben und in einen Mixbecher geben. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und hinzufügen. Knoblauch schälen, klein schneiden und dazugeben. Chilis waschen, trocknen, halbieren, die Kerne herauslösen und zusammen mit Rapsöl und 1 Schuss Essig ebenfalls in den Becher geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab fein mixen. Nochmals abschmecken.

Zutaten für den Salat:

- 2 Knollen Fenchel
- 6 Tomaten
- 30 ml Apfel-Essig
- 60 ml Leindotteröl
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Fenchel putzen, in Scheiben schneiden und leicht mit Salz würzen. Das Fenchelgrün fein schneiden. Fenchelscheiben von beiden Seiten grillen. Währenddessen Tomaten vierteln, das Kerngehäuse in einen Mixbecher geben und das Fruchtfleisch würfeln.

Den gegrillten Fenchel abkühlen lassen, in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit den Tomatenwürfeln vermischen.

Für das Salatdressing Knoblauch schälen, halbieren und ebenfalls in den Mixbecher geben. Das Fenchelgrün hinzufügen. Leindotteröl und Essig dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und mit einem Pürierstab fein mixen. Den Fenchel-Tomaten-Salat mit dem Dressing marinieren und nochmals abschmecken.

Anrichten:

· Blüten und Blätter von der Kapuzinerkresse

Fenchel-Tomaten-Salat in die Mitte der Teller geben. Die Rumpsteaks halbieren und jeweils eine Hälfte auf den Salat legen. Die Auberginensoße außen herumgießen. Mit Kapuzinerkresse-Blüten und -Blättern garnieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 17.08.2023

Koch/Köchin: Volker Fuhrwerk

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